ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه: معصومه رضا سید

ښځه د ژوند په ډگر کې

د سيف الدين لودين كتابتون
كتاب پر ليسې شمېره

ليکنه او څېړنه: معصومه رضا سيد

مشخصات:

د کتاب نوم :: ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سید

خپرندویه اداره :: مجمع زنان افغان A.W.N

کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"

انځورګر :: ناجیه شریفي

د چاپ کال :: ۱۳۸۱ ژمی

شمېر :: ۵۰۰ ټوکه

بیه :: ۳۵ روپۍ

د چاپ او کمپیوتر ځای: بنگاه انتشارات میوند - سبا کتابخانه

قصه خوانی بازار، تیلفون: ۲۵۶۵۵۲۰

کابل: چهارراهی صدارت، تیلفون: ۲۲۰۰۴۵۵

والقلم وما یسطرون
سیف الدین لودین کتابتون
کتاب پر لیسي شمېره

د چاپ ټول حقوق خوندي دي.

الله

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

تقریظ- ښځه د لور مور او میرمن په جامعه کې ۱

مننه ۵

د ساپې د پښتو څېړنو او پراختیا مرکز څخه گیله ۶

سریزه ۷

لومړی برخه

د کورنی ژوند په هکله اړونده مسایل یا موضوعات ۸

۱- د کورنی ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې ۹

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې ۱۰

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې ۱۹

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله ۲٤

۲- په کورنیو باندې د جسمی او روانی ناروغیو ناوړې اغیزې ۲۶

۳- د کورنیو د روانې سلامتیا په هکله پاملرنه ۲۹

٤- په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته د میندو او پلرونو پاملرنه ۳۲

۵- عاطفی او روانی ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټېدو
سبب گرځی ۳۳

٦- بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوی ۳٤

۷- د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا ۳۵
۸- خپلو هیلو او غوښتو ته د میندو او پلرونو پام او توجه ۳۷
۹- د کورنی غړی د نارینه مینې او پاملرنې ته اړتیا لري ۴۰
۱۰- ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړي ۴۱
۱۱- د میرمنو غوره سلوک د کورنی د غړو په مقابل کې ۴۳
۱۲- ښځو ته ښایي چې د زغم او حوصلې لرونکې وي ۴۶
۱۳- ښځې خواخوږی او همدردی ته اړتیا لري ۴۷
۱٤- د خاوند د بریالیتوب سره د میرمنې مرسته ۴۹
۱۵- ښځو ته ښایي چې د راز ساتونکې اوسي ۵۰
۱٦- په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او آدابو مراعات کول ۵۱
۱۷- د کورنی څخه بهر په ټولنه کې د میندو دندې او د ماشومانو د
پالنې او څارنې مسئله ۵۳
۱۸- په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه ۵۵
۱۹- د کورنی اقتصادی او مالی حالت ته پاملرنه ۵۷
۲۰- په کورنی ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه ۵۸
۲۱- میندو ته څو لندې لارښوونې ٦۱
۲۲- د مخدره او نیشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې ٦۳
۲۳- په نړۍ کې په لکونو ښځې د امیدواری په وخت کې د ډیرو
ستونزو سره مخامخ دی ٦٦
۲٤- د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال ٦۸
۲۵- د ښځو لپاره د سپورت گټې ۷۰
۲٦- د ښځو په هکله څو وجیزې ۷۲

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړوند مسئلې ۷٤

۱- د ماشوم وده د زیږیدنې څخه تر دوه کلنې پورې ۷۵
۲- د ماشوم وده او پرمختیا ۷۷
۳- د ماشوم په وده او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه ۸۵
٤- د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د میندو او ښونکو شریکه پاملرنه .. ۸۸
۵- ماشومانو ته د دینی او مذهبی ښوونې او روزنې ضرورت ۹۰
٦- د ماشوم په پالنه او روزنه کې د ورکتونونو رول ۹۱
۷- د اسلام په سپیڅلې دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر... .... ۹۳
۸- ماشومان د والدینو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري ۹٦
۹- د اسلام سپیڅلی دین ماشومانو ته د آدابو او ۹۸
۱۰- په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې ۱۰۱
۱۱- خپل ماشومان مسوول او زړه سواند یې وروزئ ۱۰۲
۱۲- ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول ۱۰۵
۱۳- د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه ۱۰٦
۱٤- بې زړه توب او خجالتی حالت د ماشوم ژوند ۱۰۸
۱۵- د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه... ..... ۱۱۰
۱٦- د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول ۱۱۲
۱۷- په ماشومانو باندې د ښځ شوی ماینونو خطرناکې اغیزې ۱۱٤
۱۸- د ماشومانو په روحیه د جګړو ناوړه اغیزه ۱۱٦
۱۹- بې ځایه شوی او ورک شوی ماشومان ۱۱۷
۲۰- د ماشوم په روغتیا باندې د لوګی ناوړه اغیزه ۱۱۸
۲۱- په ماشومانو د قحطۍ او ناروغیو ناوړه اغیزه ۱۱۹

د سیف الدین لودین کتابتون
کتاب پرلیس شمیره

از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN

والقلم وما يسطرون
د سيف الدين لودين کتابتون
کتاب پر لیسن شمیره

تقـریظ

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

ښځه او حقوق یې هغه څه دي چې د تاریخ په بهیر او د بیلا بیلو تمدنونو په ترڅ کې بحث موضوع ګرځیدلې، چې اسلامي ټولنه یې د حقوقو د اعادې په سر کې ده ښځمنو حقوق د یوې ځانګړې څیړنې او سپړنې وړ موضوع ده چې په دې څو کرښو کې زموږ موخه هم په همدې باب یو څه زیات ویل دي.

له بده مرغه ښځه د حقوقو د اعادې او تادیې له پلوه د تاریخ تر بل هر پیر او بوړ مقام، زیاته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، ښځه او حقوق یې دا وخت د پوهنیزې نړۍ د یوه حساس پړاو په ترڅ کې د دوو مدنیتونو، دوو ارزښتونو او دوو ایډیولوژیو (مـادي، معنوي)، د ژرندې د پلونو تر منځ پرته ده یو پلو که د ښځې د حقوقو د سپارنې په نامه د ښځې له حقوقي ارزښت، معنویت او مقام سره د مادي پرمختیا او مدني پمختګ په نامه لوبې کیږي، نو بلې خوا ته د دین او معنویت په جامه کې هم د ښځې له معنوي او علمي پیژند (هویت) سره هغه څه کیږي چې - بیله دې چې عیان بیا کړو - انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه یې په یادولو شرمیږي.

په مادي یا لویدیزه ټولنه کې د ښځې له حقوقو سره د کیدونکیو لوبو په څرنګتیا او کیفیت څه ویل ځکه خپل حق نه بولو چې د هغوی د دعوی د نه

اثبات پره پر مونږ نه پريوځی. خو د خپل «اکمل» نظام په رڼا کې زمونږ د دعوی په نه اثبات سره د يوه کامل الهی نظام ارزښتونه او د هغه د لارښوونې او ارشادات خدای مه کړه له ګواښ او پوښتنې سره مخامخيږی او ثرګنده ده چې دا ګواښ او دا ننګونه (چيلنج) لويديزې ټولنې يا لويديز تمدن ته له ورمخامخ پيغور او ګواښ نه ډير زيات د انديښنې وړ دی.

دا يو تريخ حقيقت دی چې مسلمانه ټولنه نن سبا د نورو ژوندنيو ارزښتونو په څير د ښځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د سترګو او چتولو ځوګه نه ده، زمونږ ننني اخلاقی او مدنی ځوړتيا او انحطاط مونږ ته پر دې وياړونو د وياړ مخه او اجازه نه راکوی چې مونږ لويديزې ټولنې يا د مادی فرهنګ پلويانو ته خپلې هغې وياړنې وړاندې کړو چې مونږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقيق کې کړی دی، هغه وياړنې چې ښځه يې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پړاو کې راوست: (نساء/۳٦- لقمان/۱٤)

«وقضی ربک الا تعبدوا الا اياه و بالوالدين احسانا»

(اسراء/۲۲-۲٤)

سيف الدين لودين کتابتون
کتاب پر لپسې شمېره

ښځه يې هغه لور کړه چې ښخيدو د علتونو پوښتنه يې کيږی چې «په کومه ګناه ووژل شوی؟» (تکوير/۸-۹) او ښځه يې هغه ميرمن او بی بی کړه چې: «د ښځو هم هغومره مشروع حقوق دی، لکه د دوی (نرو) چې دی» (بقره/۲۲۸)

خو آيا دا ټولې (درېواړه) دعوی له ښځې سره زمونږ د نرواکی ټولنې د اوسنی چلن او اوسنی دريځ په صورت کې هغه ځوک بسيا (قانع) کولای شی چې د اسلام د تعجيز او خوارولو لپاره له ښځې سره زمونږ دغه اوسنی چلن او دريځ دليل ګرځوی؟

مونږ پر «نساء» «قوامون» ښاغلی «رجال» بو يه ښه په نره او ښه په ډاګه دا ومنو چې زمونږ نرواکې ټولنه تر هغې پورې نه پر لويديزه او مدنی ټولنه باندې

د ښځې له فطري او بشري ارزښتونو سره د لوبو پړه اچولای شي او نه د ښځې پر وړاندې د دغه روان چلن له مخې د هغه ځښتن جل جلاله په مخکې د سترګو هسکولو جوګه ده، چې نارینه یې د ښځو پر وړاندې د مسوولیتونو د درانه پیټي د وړلو د ځواک له امله پر هغو (ښځو) لوړ کړي نه د انساني مقام او ارزښت په توپیر، ځکه په « وخلقنا کم من ذکر و انثی » کې د غوره توب کومه نښه یا بیلګه نه تر سترګو کیږي.

موږ بویه دا ومنو چې که د ښځو د ارزښت او د هغوی د حقوقو پر اعاده رښتیا هم مین یو او رښتیا هم پخپله دغه دعوی کې رښتیني یو، نو دا هله جوتولای شو چې ښځه زموږ د نرواکۍ او میړه واکۍ په تورتمونو کې ځان ورک او خپل برخلیک تت و نه بولي. او ښځه یوازې په دې تور یا دې ګناه پړه او لاس لاندې و نه بولو چې ښځه ده، بلکې که رښتیا هم د خپلې نرواکۍ پر جوتولو مین یو، نو د انصاف او میړانې غوښتنه خو دا ده چې "زه له تا ځار او ته له ما."

زما مخې ته چې کوم اثر دا وخت پروت دی، دا د همدغسې یو لړ اندېښنو غبرګون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې یوې خور او یوې لوُر د خپلو اړیکو او همنوریو په استازۍ ښوولې ده. ددې اثر لیکواله چې پخپله د یوې روښانې پښتنې او ستانه کورنۍ د یوې غړې او د پوهنتوني چاپیریال د یوې ښوونکې او استادې په توګه لاس لاندې موضوع په ځیرنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زیار او ځیرنې په ترڅ کې ځینې داسې کورنیزو باریکیو ته نغوته کړې ده چې که د یوې مسلمانې او افغانۍ کورنۍ غړي یې په پیژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړي. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقي او سوکاله کورنۍ او بیا ټولنې په رغیدا ې اغیزمن جوت شي.

د استادې معصومې دا اثر چې یو وخت یې د جهادي او هجري بهیر په ترڅ کې د خپلې ټولنې دښځمن پاټکي (قشر) په فکري لوړتیا او روښانتیا کې د

بیلا بیلو لیکنو په بنه خپل اغیز بنندلی او جوت کړی او « د افغان ښځمنو ټولنې » له خوا داسې مهال د افغانی میرمنو ټولنې ته وړاندې کیږی چې په هیواد کې د نوې اداري په رامنځته کیدو زموږ درویشت کلنې جګړه خپلې ټولنې د وګړیو (ښځو او لوڼو) په زړونو کې د نویو هیلو د راټوکیدو مټره تږ پخوا ډیره زیاته شوې ده.

زه ددې ګټور اثر په لیکنه او څیړنه درنې استادې معصومې او په خپراوی یې د خپرندویه اداري مجمع زنان افغان (AWN) ته خپلې نیکې هیلې او مبارکی وړاندې کوم او د خپلې رنځیدلی او بې برخې شوې ښځمنې ټولنې خویندو، میندو او لوڼو ته یې د لوستو او د هغې له منځپانګې نه د ګټنې او استفادې مشوره ورکوم.

د یوې غوړیدلې، سوکاله او بسیا ټولنې د رغیدا په هیله.

محمد آصف صمیم

۱۳۸۱/۹-۱۸

مننه

زه د AWN یا «مجمع زنان افغان» داداري له مشرې محترمې خور عفیفه عظیم ددې موسسې د اجرائیوی هیئت له محترمو غړو او په ځانګړې توګه ددې موسسې د فرهنګی څانګې له محترمو کارکوونکو څخه مننه کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زیار ګاللی او د چاپ لګښت یې په غاړه اخیستی دی. یو ځل بیا د زړه له کومې مننه کوم او د لوی خدایه ورته د افغانی میرمنو ته د خدمت او د جګړې ځپلی هیواد د معنوی او مادی ودانی او رغاونې په لیار کې برې او توفیق غواړم، دا هم باید زیاته کړم چې بې شمېره داخلی او بهرنی نړیواله مرستندویه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه یې د خلکو غوږونه کڼوي ددې لپاره چې دوی خپل تجارتی او سیاسی بازارونه تاوده ساتلی وی، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو یا تجلیل د محفلونو په دایریدلو په زرګونه ډالری مصرفوی، خو که چیرې کومه ښځه ورڅخه د خپل کوم آثار او یا هم کومې شعري مجموعې د چاپ لګښت لپاره ددوه درې سوو ډالرو د مرستې غوښتنه وکړی نو منفی ځواب اوری، نو دا دی د ښځو او بشر د حقوقو د مدعیانو سلوک له ښځو سره.

د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا
د مرکز څخه ګيله

زه په داسې حال کې چې د پښتو څېړنو او پراختيا د مرکز هلې ځلې او خدمتونه کوم چې په فرهنګي برخه کې سرته رسولي دي ګڼ شمېر کتابونه يې چاپ کړي دي د ستاينې وړ بولم، خو ګيله منده په دې يم چې د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا مرکز محترمو کارکوونکو له ما سره په خپله ژمنه وفا ونکړه او دغه کتاب يې څو کاله وساته حال دا چې دوی ادعا کوي چې د ليکوالو آثار بې له ځنډه چاپوي. که چيرې په همغه پيل کې دوی د کتاب د چاپ ژمنه کړې نه وای نو زه به هم ګيله منده نه وم، خو وروسته د څو کالو د ښاغلي بورګي په هدايت کتاب راته پرته له چاپ وسپارل شو. په داسې حال کې چې د دغه مرکزي علمي شورا يې د چاپ پريکړه کړې وه، خو دوی له چاپه ډډه وکړه. ولې په څنګ يې ښاغلي محمد طاهر بورګي خپل څلور کتابونه د خپل صلاحيت څخه په استفاده د دې مرکز په مالي لګښت په داسې حال کې چې د دغې مرکز علمي شورا يې هم د چاپيدلو فيصله کړې نه وه چاپ کړل. «نو دې ته وايي عدالت».

په آخر يو هيله له ښاغلي امام الدين ساپي څخه لرم چې په راتلونکي دې دغه ټکي ته متوجه اوسي او د ساپي د پښتو څېړنو او پراختيا مرکز مسووليت دې هغې چاته نه سپاري چې خپلې ګټې ورته تر هر څه مقدمې وي.

په درنښت

معصومه رضا سيد

د لوی خدای په نامه

سریزه

هیڅ داسې ټولنه نشته چې په کې د کورنۍ نظام وجود ونلري. که کورنۍ نه وی نو په هغې صورت کې د بشری نسل بقا او دوام ممکن نه وو.

مونږ ټول په کورنۍ کې زیږیدلی، پالل شوی او روزل شوی یو. کورنۍ د ښځې، خاوند، اولادونو او د کورنیو له نورو غړو له شته والی څخه منځ ته راځي چې دوی ټول د یو او بل سره عاطفي، روحي، اقتصادي او ټولنیزې اړیکې لري. په کار ده چې د کورنۍ ژوند په اوړدو کې د کورنۍ غړی د یو او بل حقوق په پام کې ونیسی. همدا شان محترمو والدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړی، ټولنې ته قوی، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزی په تیره بیا د خپل اولادونو روحی او فکری روزنې ته زیاته پاملرنه وکړی. نو ښکاره ده چې په دې توګه به مونږ نیکمرغی او سوکالی کورنۍ ولرو چې د سوکالو او نیکمرغو کورنیو څخه جوړه شوی ټولنه به یوه خوشحاله او هوسا ټولنه وی.

ما په دې کتاب کې یو لړ لیکنې او څیړل شوی مقالې چې زیاته برخه یې د شهادت په ورځپانه او یو شمیر نورو جرایدو کې خبرې شوی دی راټولې کړی چې په ساده او روانه ژبه لیکل شوی. دا کتاب دوه برخې لری:

په لومړی برخه کې د کورنۍ ژوند اړونده مسایل څیړل شوی.

په دوهمه برخه کې د ماشومانو د پالنې او ښوونې پورې اړوند مسئلو ته په لنډه توګه اشاره شوی. زه هیله منده یمه چې د قدرمنو کورنیو د غړو میندو او پلرونو او په تیره بیا د خویندو د خاص پاملرنې وړ وګرځی. په درنښت

معصومه رضا سید

1997.9.23

لومړی برخه

د کورنۍ ژوند اړونده مسایل

د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

د ښځې او خاوند دندې

کله چې ښځه او نارینه د یو او بل سره د شریک او ګډ ژوند کولو تړون وکړي، نو دا په دې معنا دی چې د ژوند تر وروستی سلګی پورې به د یو او بل د سوکالۍ او هوسایی لپاره هلې ځلې کوي.

په ځوانۍ او زړښت په توانایي او ناتوانۍ، او ناروغتیا، په خوشحالیو او پریشانی، لنډه دا چې د ژوند په هر ډګر کې به د یو او بل سره مرسته کوي، نو ددې شریک تړون د دوام او پایښت لپاره ښځه او نارینه دواړه مجبور دی چې خپلې دندې د یو او بل په مقابل کې درک کړي چې د دغو دندو رعایت کول او یو د بل هیلو او غوښتنو ته ارزښت ورکول د کورنۍ ژوند په بقا او پایښت کې ژوره اغیزه لري. او د دغو دندو هیلو او غوښتنو رعایت نه کول، کورنۍ ژوند د خطر او زوال سره مخامخ کوي. د ښځې او خاوند تر منځ دندې په درې ډوله دي:

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شریکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

اوس هر برخه د ځانګړی عنوان لاندې توضیح او تشریح کوو.

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

۱- مینه او محبت هغه اصل دی چې ژوندنه یو د بل سره نژدې کوي:

ښځه او نارینه دواړه د واده څخه د مخه د خپلو والدینو، خویندو، وروڼو، ترور، کاکا، ماما او نورو نژدې خپلوانو د مینې څخه برخمند وي. کله چې واده وکړي په تیره بیا ښځه چې کله یو نا آشنا ماحول ته ورځي نو د خپلو والدینو او کورنۍ د نورو غړو د بیلتون او جدایی له کبله د محرومیت احساس کوي، نو تر ډیره وخته پورې ښځه په دغه نوي کور کې ځان پردی او بېگانه ګڼي او که چیرې د نوي ژوند په پیل کې او په نوي کور کې خاوند ورسره مینه او علاقه ولري نو ښکاره ده چې د ښځې زړه هم له کانې نه دی، په زړه کې د خاوند مینه ځای نیسي او په دې توګه د محرومیت او یوازیتوب احساس نه کوي. او خپل کورنی ژوند په ډیره مینه او خلوص سره تیروي چې زیاد شمیر میرمنې د کورنی په ماحول کې ډیر ناخوالې زغمي او تحمل کوي، صرف په دې خاطر چې خاوند یې ورسره مینه او علاقه لري، نو که چیرې خاوند ورسره مینه ونکړي، نو بیا ورته ژوند ډېر له غم او درده ډک تمامیږي.

سرور کاینات زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمایي:

«کله چې یو خاوند د مینې له مخې خپلې میرمنې ته ووایي چې ته راباندې ګرانه یې، نو دغه خبره بیا د ښځې له زړه څخه نه وځي».

۲- شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ متقابل درناوی او احترام دی:

پر چا چې خپل ځان ګران وي او په دې نظر وي چې دی ته دې هم خلک په درنه سترګه وګوري نو ښکاره ده چې هغې ته نور خلک هم ارزښت لري او تل یې درناوی کوي.

همدا شان هیڅوک دا هیله نلري چې د نورو لخوا تحقیر او توهین شي، نو څرګنده ده چې د نورو د تحقیر او توهین په فکر کې به هم نه وي. نو دا کسان خپل عزت او قدر د نورو په عزت او قدر کې لټوي، نو دغه مسئله د ښځې او خاوند په کورنی ژوند کې ژوره اغیزه لري، ډیر نارینه له خپلې میرمنې څخه دا هیله لري چې میرمن دې د هغې درناوی وکړي. په تېره بیا د کورنۍ د غړو په منځ کې او همدا شان په نورو خلکو کې د خپل خاوند څخه په ډیر درنښت او احترام یادونه وکړي. دخپل خاوند په مقابل کې د تحقیر آمیزه او توهین کوونکو کلماتو له استعمال ډډه وکړي، د هغه قوامیت او سرپرستي قبوله کړي.

خو ددې په څنګ کې دا هم ضروري ده چې په مقابل کې دې خاوند هم دغسې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي، تل دې له میرمنې سره ښه سلوک وکړي، په ډیر نرمی او ملایمت دې ورسره سلوک وکړي، او د نورو خلکو په مخکې دې په ډیر درنښت او درناوي وستایی، د بیځایه وهلو کنځلو او بدو الفاظو له استعمال څخه دې ځان وساتي. او دا دې په یاد ولري چې ددوی ترمنځ د متقابل درناوی فضاء باید حاکمه وي.

خو که چیرې دواړه له دغو غوره سلوک څخه کار وانخلي نو ښکاره ده چې کورنی ژوند به یې تریخ وي. ډیر داسې پیښې شوي دي چې د ښځې او خاوند ترمنځ د بې احترامی او بې ځایه ضد له امله ددوی کورنی ژوند د شخړو، جګړو میدان ګرځیدلی او خبره په زیاتو حالاتو کې بیلتون او طلاق ته رسیدلی ده.

۳- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل له خطاو څخه تېرېدل دي:

څنګه چې هیڅ انسان پوره او کامل نه دی، ډیر وخت ورڅخه سهوې او خطاوې کیږي دا چې دا خطاوې د غفلت او جهالت له امله دي او یا هم نور عوامل لري. زیاتره د ښځې او خاوند تر منځ د کورنۍ ژوند په اوږدو کې

پیښیږي، نو پوه او هوښیار نارینه هغه دي چې د تحمل او صبر او گذشت روحیه ولري او خپلې میرمنې معمولي سهوې او خطاوې هغه چې د کورني ژوند په اوږدو کې پیښیږي په ډیر گذشت ورڅخه تیر شي.

ځینې نارنیه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دریغ و نه نیسي ممکن چې بیا دغه مسئله تکرار شي. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له یوې معمولي خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار د دوی په کورني ژوند ناوړه اغیزه لري او د کورني ماحول د شخړو ځای گرځي.

خو ددې تر څنگ ډیرې داسې میرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنیو اشتباهاتو او خطاؤ څخه لوی ستونزې پیدا کوي د مثال په توگه که چیرې خاوند یې د کومې بلې میرمې صفت او ستاینه وکړي او یا هم د تصادف له مخې کومې ښځې ته وگوري او یا هم کله د چا په مخکښې خپله ښځه توهین کړي نو بیا د میرمنې لخوا د سختې ملامتیا لاندې نیول کیږي چې دغه راز سلوک د کورني ژوند تینگ مزې شکوي تر ټولو معقوله لیاره دا ده چې دواړه لوري په ډیره مهرباني او مسالمت سره د یو او بل اشتباهات او خطاوې وبخښي.

حضرت علي رضی الله عنه په دې هکله داسې فرمایي: «ستا د ښځې حق په تا دی چې په هغې باندې مهربانه اوسې، لباس او خواړه یې ورکړي او هغې خطاوې وبخښې»

٤- بله شریکه وظیفه د ښځې او میړه تر منځ دا ده چې د یو او بل روحي او جسمي غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړي:

ډاکتر «ویلیام بیگ من» چې د روانشناسي پوهاند دی داسې لیکلي: «د زیاتو تجربو څخه دې نتیجې ته رسیدلي یو چې د کورني د سقوط او زوال د مهمو علتونو څخه یو هم د میرمنو جایزې غوښتنو ته د خاوند نه پاملرنه ده».

ډیر داسې پیښ شوي چې ښځې د یوې کوچنۍ بې احتیاطي له کبله د خپل

خاوند اعتماد او باور له لاسه ورکړی ، نو ددې لپاره چې ښځه د نارینه اعتماد د لاسه ورنکړی او د هغه پام ځانته راواړوی نو په خپل کړو وړو کې دې بدلون راوړی او داسې خبرې دې نه کوی چې خاوند یې خواشینی شی د مثال په توګه که یو ښځه ووایی چې د فلانی ځومره ښه خاوند دی، د خپلې میرمنې په هکله مهربانه دی که ما له هغې سره واده کړی وی زه به اوس نیکمرغه وم، ځکه چې زه یې هم غوښتلم او داسې نور مسایل چې خاوند یې دا احساس کوي چې میرمنې له ده سره د ژوند په تیرولو خوشحاله نه د ، ښځې او خاوند ته ښایی چې د غې مسئلې ته پاملرنه وکړی، شریک ژوند ، شریکې دندې لری او دواړه باید هڅه وکړی چې اعمال او ویناوې ددې سبب نشی چې د دوی تر منځ دوستانه اړیکې خرابه او پریشانه کړی.

٥ - بله شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ د عصبانیت مسئله ده:

ډیر داسې عوامل شته چې د عصبانیت سبب ګرځی، خو که چیرې د عصبانیت ځواب په سکوت سره ورکړل شی نو بیا مسئله حل ده، خو که د عصبانیت ځواب قهر او غوصه وی، نو ښکاره ده چې ژوند به ډیر دردونکی او له ستونزو ډک وی.

«برسراندراسل» چې د فلسفی استاد دی په خپل کتاب چې نوم یې ازدواج یا واده دی داسې لیکلی: «معمولاً عصبانیت په ټولو انسانانو کې وجود لری، خو ټولنو توپیر کوی، مثلاً که څوک په ښار، کوڅه او یا دفتر کې دچا په هکله عصبانی کیږی ، خو کله چې د هغوی څخه بیل شی نو بیا یې عصبانی حالت له منځه ځی، خو که چیرې په کورنی کې ورته عصبانیت پیدا شی څنګه چې د کورنی غړی تل د یو او بل سره په دایمی تماس کې دی نو د غه شان عصبانیت عواقب او نتیجه خطرناکه ده، په هغې صورت کې که چیرې یو یې سکوت او حوصله و نکړی او دواړه طرفه د عصبانیت څخه کار واخلی،

نو ښکاره ده چې کورنی ژوند به يې تريخ او له ستونزو سره به مخامخ وي ».

دا يو څرګند حقيقت دی چې نارينه د کور څخه بهر له يو لړ مشکلاتو سره مخامخ دی، ستړی او ستومانه کورته راځي، خو که چيرې مېرمن د خپل خاوند دغه حالت درک او احساس نکړي سربيره په دې دا هم ورته د خپلو ورځنيو پرابلمونو او ستونزو او د ماشومانو له شوخی او بدسلوک څخه شکايت وکړي، نو دغه وضعيت نور هم د عصبانيت سبب ګرځي.

تر ټولو نه بد حالات هغه وخت وي چې مېرمن د خاوند د عصبانيت په مقابل کې عکس العمل وښايي، نو ښکاره ده چې په کورنی کې د صميميت فضا له منځه ځی او د مينې او محبت ځای نفرتونه نيسي، خو که چيرې ميرمن پوهه، هوښياره او د شريک ژوند په رمزونو باخبره ښځه وي، هڅه کوي چې د خاوند د عصبانيت په هکله زر عکس العمل نه ښايي د خپل خاوند رواني حالات او د هغې ورځنی ټولې ستونزې او مشکلات په پام کې ونيسي، ميرمن دې تل هڅه وکړی د خاوند د عصباني حالت په هکله زر عکس العمل و نه ښايي، د خاوند د غوسې او قهر په مقابل کې سکوت او په ډيره نرمه ژبه په ډير لطف او ملايمت ورسره خبرې وکړی، نو ژوند به يې په خوشحالی تيرېږی. مثلاً که چيرې يوه ميرمن غواړی چې خپل خاوند يو مسئلې ته متوجه کړی نو په ډيره نرمه ژبه دې ورسره مسايل مطرحه کړی، حتی که ميړه يې د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لری او مېرمن غواړی چې دغه عادت پريږدی نو لازمه نه ده چې په چيغو او سورو ورته ووايي چې څه کوئ چې سګرټ څکوی. ستا د سګرټو لوګی ټوله کوټه نيولی او د کوټې ټول فرش دې په سګرټو چټل کړی، او يا هم سوځولی، يا په ما د سګرټو دود ښه نه لګيږی او داسې نورې خبرې، هو هوښياره ميرمن هغه ده چې خپل خاوند په ډير ملايمت او نرمې ژبې سره متوجه کړی او د سګرټو ضررونه ورته توضيح کړی چې سګرټ وجود ته ضرر رسوی او

روغتیا له منځه وړي، ستا ژوند له هر څه قیمتي دی، نو دلته دی چې خاوند یې فکر کوي چې میرمن یې ورسره مینه لري، او دا هر څه ددې په ګټه وایي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې د خپلې میرمنې عصبانیت تحمل کړي څنګه چې نارنیه په یو حال کې نه دی په ورځنی ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ کیږي ، نو ښځه هم د ژوند په اوږدو کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ ده ، کله خفه او کله خوشحاله وي چې عصبانیت او خوشحالی ډیر علتونه لري، خو که چیرې ښځه خفه وي، نو خاوند ته نه ښایی چې د میرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډیره مهربانی او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې ګیلې په غور سره واوری او د مشکلاتو په حل کولو کې دې ورسره مرسته وکړي، نو په دې ترتیب کولای شي د خپلې میرمنې قناعت حاصل کړي.

دا چې ځینې نارینه او ښځې په دې عقیده وی او داسې استدلال کوی که چیرې د یو او بل د قهر او غوسې په مقابل کې سکوت او حوصله وکړو ، نو خپل درنښت او موقعیت به په کورنی کې د لاسه ورکړو. ولې دوی سخت اشتباه کوي، واقعیت دا دی که چیرې دواړه لورو څخه یو تن د بل یا مقابل طرف د عصبانی کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلی نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانه شی، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شی نو ښکاره ده چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره جهنم ګرځي او د غسې به کوچنی عصاب خرابی په لویو ستونزو بدلی شي.

٦- بله شریکه دنده یا وظیفه د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل څخه د بیځایه توقعاتو درلودلو مسئله ده:

ټول په دې پوهیږی چې په ټولنه کې د ټولو افرادو مالي حالت یو شان نه وي، د ځینو افرادو متوسط ژوند وي ، یو شمیر خلک ډیر ښه ژوند لري. ډیر زیات داسې کورنۍ شته چې له ډیرو مالي ستونزو سره لاس او ګریوان دی، نو

 څرګنده ده چې ټول خلک له یو شان امکاناتو څخه برخمن نه دي، ځینې یو څه امکانات لري، ژوند ښه تیرېږي او ډېرو خلکو د ژوندانه سطحه ډېره ټیټه ده.

نو ښځه او نارینه مخکې له دې چې خپل ژوند سره شریک کړي ضروري ده چې د یو او بل د کورني له اقتصادي وضعې څخه ځانونه با خبره کړي تر څو بیا د واده څخه وروسته ورته ستونزې پیدا نشي.

دا د نارینه دنده ده چې له ځان سره دا محاسبه ولري، چې کولای شي په خپل عاید د خپلې میرمنې غوښتنې پوره کړي.

همدا رنګه میرمنې ته هم باید دا معلومه وي چې د خاوند مالي حالت یې څنګه دی، که چیرې د هغې اقتصادي وضعه ښه نه دی نو دا به وکولای شي چې له هغې سره ژوند وکړي؟ تر څو بیا وروسته له واده څخه پښېمانه نشي.

په یو کورني کې د ښځې او خاوند دواړو دنده ده چې خپل مالي توان په پام کې ونیسي، خپل ژوند د خپل عاید او مالي حالت په مطابق عیار او برابر کړي، د بې ځایه توقعاتو او رقابتونو او سیالیو څخه دې ډډه وکړي. ولې شته ځینې میرمنې چې کله د بل چا په کور کې لوکس شیان وګوري او یا هم د چا په غاړه کې ښکلې ګاڼې او جامې خوښې شي، نو د خپل خاوند څخه بې ځایه توقعات کوي. نو د هغې که مالي توان هم ښه نه وي مجبوره دی چې د دې هیلې تر سره کړي، نو دا څرګنده ده چې خاوند یې مالي توان نه لري نو په قرض لاس پورې کوي، نو همدا علت دی چې دوی تل قرضداره او پریشانه وي.

ډېر داسې پیښېږي چې خاوند مجبور شوی د خپلې میرمنې د ناروا غوښتنو د پوره کولو لپاره په نامشروع اعمالو لکه رشوت، اختلاس او غلا لاس پورې کړي، چې په دې توګه د دوی شریک ژوند له ستونزو ډک وي. د دې په څنګ شته ډېر داسې نارینه چې ډ توقع څخه زیاد خپلې میرمنې یې هیلې او غوښتنې لري، په داسې حال کې چې د میرمنې یې هیڅ هم په وس پوره نه وي.

نیکمرغه هغه کورنی ده چې ښځه او خاوند دواړه د ژوندانه واقعیتونه په پام کې ونیسي د خرافاتو او بې ځایه خود نمایی پسې ونه ګرځي او د یو او بل څخه بې مورده غوښتنې ولري.

۷- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ دا ده چې طرفین د یو او بل کورونیو ته د قدر په سترګه وګوري:

تجربو ښودلې چې ښځې او خاوند ترمنځ د مخالفتونو او شخړو د علتونو څخه یو علت هم د یو او بل د کورنیو د غړو په هکله ناوړه رویه او سلوک دی. چې دغه حالت په ښځو کې نسبت نارینو ته ډیر لیدل کیږي. دا هم واقعیت دی چې په ډیرو کورنیو کې د ښځې او خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، وروڼو، خویندو او نورو نژدې خپلوانو سره د ښځې روابط ښه نه وي، د دوی ترمنځ تل شخړې او جګړې وي، په تېره بیا خواښې تل له خپلې ینګور څخه ناراضي او ګیلمنده وي. د دې مسئلې یو علت دا دی چې میندې په آسانۍ سره دا نشي زغملی چې زامن یې د دې په هکله بې پروایي وکړي، نو کله چې د زامنو د عدم توجه او بې پروایي سره مخامخ شي، نو زور یې تول له ینګور څخه وباسي او ینګور خپله رقیبه ګڼي.

د بلې خوا اینګور هم تل دا هڅه کوي چې د خاوند پام او توجه ځانته راجلبه کړي ځکه چې هغې هم په ډیرو هیلو او امید خپل ژوند له ده سره شریک کړی او دا خپل حق بولي.

نو همدا علت دی چې یو شمېر مېرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنۍ له غړو په تېره بیا د مور، پلار، وروڼو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د میرمنې دغه سلوک سبب ګرځي چې د میړه د کورنۍ غړي والدین، وروڼه، خویندې او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو د دوی ژوند تریخ کړي نو د دغې رواني احساس موجودیت د دې سبب ګرځي چې دواړه لوری د تفاهم لاره پریږدي

، نو په دغو حساسو شرایطو کې د ښځې او خاوند دنده ده چې د فکر او عقل څخه په استفاده د بې ځایه جبهه ګیری څخه صرف نظر وکړي او هیڅ په حقوقو سترګې پټې نه کړي.

شریفه میرمن هغه ده چې د خپل میړه موقف په کورنۍ کې درک کړي، د خپلو خسر خیلو په هکله اخلاص ولري، په تیره بیا د خواښې او خسر په مقابل کې د تسلیم روحیه غوره کړي، تل د هغوی درناوي وکړي، د ژوندانه په مهمو چارو کې ور څخه مشوره وغواړي او نظریاتو ته یې ارزښت ورکړي چې په خپل دغه غوره سلوک کولای شي د کورنۍ د غړو زړونه لاس ته راوړي او د بلې خوا د خپلې کورنۍ فضا له خوشحالیو ډکه کړي.

په همدې توګه ډیرې داسې کورنۍ شته دي چې د ښځې نژدې خپلوان لکه مور او خور د خپلې لور په کورنۍ ژوند کې ځانته بې موجبه دا اجازه ورکوي چې د خپلې لور یا خور په کورنۍ ژوند کې بې ځایه مداخله کوي او د هغوی روابط د خاوند او د هغې د کورنۍ له غړو سره خرابوي چې په دې توګه د ښځې او خاوند تر منځ اختلافات او د دغو اختلافاتو او ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پاینښت د تزلزل سره مخامخ کیږي چې خبره په ځینو کورنیو کې بېلتون او جدایی ته رسیږي.

که چیرې د ښځې او خاوند دواړو کورنۍ غواړي دوی ته لارښوونه وکړي نو لازمه ده چې دا لارښوونه مثبت اړخ ولري نه دا چې د تفرقې او بې اتفاقی سبب شي، نو په کار ده چې دوی داسې رول ولوبوي چې ښځه او خاوند په دې مطمین شي چې دوی یې واقعي غمخواري دي او تل یې خوښی او خوشحالی غواړي نه د کورنۍ بې اتفاقي او بربادي.

همدا شان لازمی ده چې د ښځې او میړه د کورنیو ټول غړي د دغې ټکي ته باید جدي توجه وکړي چې په خپلو بې ځایه مداخلو د چا خوږ ژوند تریخ نکړي

تر څو طرفین په دې مجبور نشي چې د یو او بل د کورنیو د غړو بې احترامي وکړي.

نو د کورنی ژوند د بقا او پایښت یو راز هم د طرفینو احترام او درناوی د یو او بل کورنیو ته دی. په تیره بیا کله چې نارینه وګوري چې میرمنې د هغې د کورنی د غړو خیال ساتی او د هغوی سره مودبانه سلوک لري، نو ښکاره ده چې نارینه هم ځان مسوول ګني چې د خپلې میرمنې د کورنی د غړو سره ورته سلوک وکړي او د هغوی درناوی وکړي.

د بلې خوا تجربو ښودلی کله چې کوم نارینه د خپلې میرمنې د کورنی په مقابل کې مؤدبانه او احترامانه سلوک ولري، نو د هغې کورنی ټول غړی له ده سره مینه پیدا کوي. او همدا مینه سبب ګرځي چې کوم وخت دوی د خپلې لور بې احترامی د خاوند په مقابل کې وګوري، نو خپلې لور ته نصیحت کوي او هغه سازش او ګذشت ته تشویق کوي او همدا سازش او ګذشت دی چې په کورنیو کې د صمیمیت فضا ایجادوی.

۸- بله مهمه شریکه دنده د ښځې او نارینه ترمنځ د یو او بل جنسی او روحی غوښتنو ته توجه کول دی.

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې:

نارینه په دیني اخلاقي او طبیعي توګه زیاتې دندې د میرمنې په مقابل کې لری، خو موږ دلته په لنډه توګه ورڅخه یادونه کوو.

۱- د نارینه دنده ده چې د خپلې میرمنې ضرورتونه د هغې د شان او مقام په پام نیولو سره سم پوره کړي. دغه حقیقت دی چې نارینه په دې مکلف ګرځوی چې له خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې نکړي. عین دا چې نارینه له هغې کورنی له تجلی سره چې د مالی نظره تر ده پورته وی، یعنی د ژوند په شرایطو کې ډیر تفاوت وی واده ونکړی، ځکه چې ممکن خاوند ونشی کړی د هغې

غوښتني او هيلې تر سره کړي که څه هم ډيرې ميرمنې شته چې د خاوند سره سازش کوي، قانع او مطيع وي، خو ټولنيز دود او دستور او د نور خلکو د مداخلې د دوی ژوند تريخوي او دوی نه پرېږدي چې خپل ژوند په نورمال صورت پرمخ بوځي.

۲ - د نارينه بله دنده د ميرمنې په هکله د خوراک او لباس مسئله ده: ډير داسې پيښېږي چې ځينې نارينه له دې سره چې مالي وضع يې ښه ده، خو بيا هم په خپلې ميرمنې او اولادونو باندې ډيره سختي کوي څرنګه چې لازمه ده د خپل عايد مطابق ورته خوراک او پوښاک نه ورکوي، نو دلته ده چې ميرمنې ته يې دا فکر پيدا کيږي چې ممکن خاوند يې له دې او ماشومانو سره مينه و نه لري او د قدر په سترګه ورته نه ګوري، همغه ده چې د دوی په منځ کې د بې اعتمادي فضا رامنځته کيږي، په تيره بيا کله چې دوستان او خپلوان يې هم دا ملامت کړي چې څنګه د خسيس خاوند سره ژوند درته ګران نه تماميږي، نو په دې ترتيب ميرمن ځان د خپلوانو او دوستانو په منځ کې حقير ګڼي، نو دغه ټول مسايل د دوی په کورنی ژوند باندې ناوړه اغېزه کوي.

۳ - د نارينه بله دنده د ميرمنې په مقابل کې د هغې سره د ښه سلوک درلودل دي، يعنی دا چې د مېړه سلوک د ميرمنې سره په داسې توګه وي چې د ميرمنې د روحي او جسمي آزار او اذيت سبب نشي، خو يو شمېر نارينه شته چې پرته له کومې مهمې پېښې په يوه کوچنی اشتباه هم خپله مېرمن د وهلو او کنځلو لاندې نيسي او بې موجبه د هغې د آزار سبب ګرځي.

دا يو حقيقت دی چې ژوند له سهو او خطاؤ څخه ډک دی، ډير امکان لري چې د ښځې څخه په ورځنی ژوند کې اشتباهات وشي، خو وهل او ټکول يې لاره نه ده، کيدلی شي په لطف، مهربانی او غوره سلوک هغه خپلو اشتباهاتو ته متوجه شي.

ځنګه چې ښځه د نارینه و غمخواره ده د هغې هیلو ته پاملرنه لازمي ده، خو که چیرې نارینه داسې فکر وکړي چې زه مطلق صلاحیت لرم هرڅه چې یې زړه غواړي هغه به عملي کوم، نو د نارینه د د غسې سلوک په مقابل کې ښځه هم د لجاجت څخه کار اخلي او په دې توګه د دوی کورنی ژوند له جنجالونو سره مخامخ کیږي او شپې ورځې یې ترخې تیریږي.

هوښیار نارینه هغه دی چې د خپلې ښځې په اخلاقو او روحیاتو ځان پوه کړي، د هغې له تمایلاتو او غوښتنو څخه خبر وي او په خپلو غوره سلوک وکولای شي د هغې په زړه کې ځای پیدا کړي او هغه خپله همرازه او مددګاره وګرځوي.

٤- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې بې ځایه حرکات ونه ښيي. دا یو واقعیت دی چې هر انسان په ناموس، آبرو، شرف او عزت باندې غیرت کوي، ولی شته یو شمیر نارینه چې بې موجبه په خپلو میرمنو بې ځایه قهریږي او ورته بهانې لټوي، حتی تر دې چې د نژدې خپلوانو، دوستانو سره د معاشرت نه یې منع کوي او په داسې مسایلو کې ځینې مشکلات مطرح کوي یو شمیر کورنی شته چې په مالي ناوړه شرایطو کې ژوند کوي، خو د دغو کورنیو نارینه د غیرت او شرم عزت په بهانه د خپلې میرمنې د زده کړې او یا هم وظیفې او دندې مانع ګرځي او نه غواړي چې میرمنې چیرته کار وکړي او خپل مالي ستونزې رفع کړي، نو د بې اعتمادی د فضا موجودیت، د دوی ترمنځ ژوند له ستونزو ډکوي. دا سمه ده چې نارینه دې د خپلې میرمنې د اعمالو مراقبت وکړي، خو دا درسته نه ده چې نارینه دې د غیر منطقي غیرت په بهانه د خپلې کورنۍ د غرو په تېره بیا د خپلې میرمنې ژوند تریخ کړي.

٥- د نارینه بله دنده دا ده تر کومه چې مصلحت ایجابوي د خپلې میرمنې په هکله له صبر او تحمل څخه کار واخلي.

یو روان پوهه د ښځو په هکله داسې وايي: « ښځه په داسې توګه خلق

شوي چې مینه او علاقه یې کلونه ، کلونه په زړه کې ساتي او په ژبه یې نه ده راوړی لیکن قهر او غوسه نشي پټولی. څرنګه چې ښځه یوه عاطفي هستی ده امکان لري چې غیر عاطفي کوچنی عمل د هغې په قهر راوړي، خو دلته اوس د نارنیه یا خاوند دنده ده چې د ښځو عاطفي حالت ته پاملرنه وکړی».

دا هم واقعیت دی چې نارینه نسبت ښځو ته د پراخې حوصلې لرونکی دی، نو نارنیه کولای شی چې د خپلې ښځې له کوچنیو خطاوو څخه تیر شی او د هغې د بد سلوک په مقابل کې له صبر او حوصله څخه کار واخلی.

٦- د نارینه بله وظیفه د ښځو په هکله دا ده چې تل د ښځې د نظریاتو اوریدلو لپاره تیاری وښایی. ضروری ده چې هر نارینه د خپلې میرمنې نظریات په غور سره واوری، که چیرې له نظر سره یې توافق ونلری نو په قانع کوونکو دلایلو دې د هغې نظر رد کړي ترڅو یې میرمنې قناعت وکړي. خو که چیرې یې نظریات او غوښتنې د تایید وړ وی، نو په عملي کولو دې اقدام وکړي چې په دې عمل به یې میرمن خوشحاله او د کورنی ژوند سره علاقمنده وي او هغه به دا احساسوي چې په کورنی ژوند کې نظر ته ارزښت ورکول کیږي، نو د کورنی د هوسایی او سوکالی لپاره به تل هلې ځلې کوي.

٧- د نارینه بله دنده دا ده چې تل په کورنی ماحول کې د پاکی او نظافت مسایل په پام کې ونیسي. کله چې نارینه د ورځینی چارو څخه بیکاره کیږي او کورته راځی نو خپلې پښې او لاسونه دې پاک په صابون او اوبو پرمینځي، تل دې پاکی او صفا جامې واغوندي.

پاکی او صفایی د مینې د زیاتیدلو سبب ګرځي په تیره بیا د کورنی د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نژدې تماس کې دي. د پاکی او صفایی نه مراعات کول ډیرې ستونزې رامنځ ته کوی او د یو او بل څخه د نفرت موجبات برابروی. که د اقوامو تیر شوی تاریخ مطالعه کړو څرګندیږي چې د بنی

اسرائیلو ښځو په هغه وخت له تقوا او عفت څخه ډډه وکړه، چې میړونو یا خاوندانو یې ځانونه پاک نه ساتل، تل به خیرن او چټل وو.

نارینه دې دا خپله مهمه وظیفه وګڼي په ژوند کې دې پاکي او صفایي رعایت کړي تر څو چې خلک ورڅخه کرکه ونکړي. زموږ په سپیڅلي ... پاکي ته دومره ارزښت ورکړ شوی چې پاکي د ایمان ... برخه ...

۸- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې ... لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې میرمنې سره همدردي ... ورکړي.

ډیر داسې کورنۍ شته زموږ په ټولنه کې چې کله په کور کې لور وزیږي نو سم قیامت په کور کې جوړ شي، هر خوا ژړا وي په تېره بیا مور د خپل میړه او کورنۍ د نورو غړو د قهر او غضب سره مخامخ کیږي، حتی تر دې چې د مور او ماشوم د تداوي او خوراک په هکله هم پاملرنه نه کوي.

مور مظلومه د بې شمېره پیغورونو ښکار وي، تر ټولو بدمرغه میندې هغه دي چې د لورانو پیدا یښت یې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړي او په دې توګه ډیر نارینه د لور زیږیدنه بهانه ګرځوي او دنوي اوبل واده خوبونه یې عملي کوي، خو که چیرې د غه مسئلې ته په غور سره وکتل شي نو ثابته به شي چې په دې هکله ښځه هیڅ ګناه نلري. دغه مسئله د الهی قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وي هغه به کیږي، دا نجلی او هلک د وجود د اعضاؤ په جوړولو کې انسان هیڅ اختیار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر یوازې الله په خپل کار ښه پوهیږي، نو هوښیار نارینه هغه دی چې په دغو حالاتو د خپلې میرمنې موقف درک کړي، هغې سره همدردي وښایي او خواخوږي ورسره وکړي او تسلیت ورکړي او د جنسیت تغییر دالله په ارادې پورې محدود وګڼي او دا ومني چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کیږي.

۹- د خاوند یا مېړه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نیول دی، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې مېرمنې ته وفادار اوسی د خوشګذراني او عیاشي څخه ډډه وکړي، د خپلې مېرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستی شېبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداری خپله مېرمنې ته ثابته کړي تر څو يې مېرمن په باور او اعتماد ولري.

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

مونږ د ښځې او خاوند د شریکو دندو په هکله یادونه وکړه بیا مود خاوند دندې د مېرمنې په هکله په مختصره توګه وڅېړل شو، اوس د مېرمنې هغو دندو ته اشاره کوو چې د خاوند په مقابل کې لري چې د دغو مسایلو په پام کې نیولو سره د کورنۍ ژوند له خوشحالیو ډک وي.

۱- د خپل خاوند درناوی په کورنۍ کې او د کور څخه بهر په ماحول او چاپېریال کې.

۲- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تېرېدل.

۳- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

٤- د خاوند څخه بېځایه هیلې او توقعات نه درلودل.

۵- مېرمنې ته ښایی چې د غوره او نېک سلوک لرونکې اوسي.

٦- د ستونزو او مشکلاتو په وخت کې خاوند ته ښه همدرده اوسی او هغه ته تسلیت ورکړي.

۷- پر ته له خپل خاوند څخه نورو نارینه وو ته توجه نه کول، مېرمن باید خپل خاوند ته دا ثابته کړي چې یوازې د خپل خاوند سره مینه لري او بل چا ته يې پام او توجه نشته.

۸- د خاوند په روا عاید باندې قناعت کول، له بې ځایه توقعاتو څخه ډډه کول.

۹- که چېرې میرمنې دا احساس وکړي چې خاوند یې د نورو سره د معاشرت او تماس له کبله امکان لري په الکولو، مخدره موادو او یا نورو ناوړه اعمالو لکه قمار، غلا او داسې نورو مسایلو اخته کیږي نو په ډېره نرمه او ملایمه لهجه دې ورسره دغه مسئله مطرح کړي نه په جدیت او قهر.

۱۰- مېرمن دې هڅه وکړي چې دخپل خاوند په هکله د هر چا خبروته غوږ و نه نیسي ځکه ډېر امکان لري چې څوک د حسادت او دښمنی له امله دا کار وکړي.

۱۱- د عصبانیت په وخت صبر او حوصله درلودل چې په سکوت او حوصله د عصبانیت اور مړ کیږي.

۱۲- د خاوند رهبري او آمریت منل که څه هم مېرمن د پوهې خاونده او د علمي پلوه پر خاوند برتری ولري ولې دلزوم په صورت کې په مهربانی او نرمه ژبه کولای شي هغې ته غوره مشوره او لارښوونې وکړي.

۱۳- د خاوند د راز ساتنه مهمه ده د خاوند د خصوصی رازونو ښکاره کول د کورنی نژدې غړو ته هم جایز نه ده.

۱٤- د خپل ځان، کور او ماشومانو په پاکی کې زیاته توجه او پاملرنه.

۱۵- د هغو خوړو پخول چې خاوند یې ورسره مینه لري او خوښیږی په دې توګه به یې خاوند فکر وکړی چې د دې نظر ته اهمیت ورکول کیږی.

۱٦- د خپلې کورنی اقتصادي حالت په پام کې نیول له بېځایه مصارفو څخه مخنیوی د سپما او صرفه جویې له لارې د کورنی اقتصاد تقویه کول د ښځې له مهمو دندو څخه ده چې په دې توګه د خاوند د اعتماد وړ ګرځي او کورنی ژوند یې په خوښی سره تیریږی.

په کورنیو باندې د جسمي او رواني ناروغیو ناوړې اغیزې

په عمومي توګه د کورنیو په غړو کې د جسمي او رواني ناروغیو موجودیت کورنۍ له زیاتو ستونزو سره مخامخ کوي. د ماشومانو د ښوونې او روزنې د مسئلې څخه نیولې د کورنۍ د داخلي او د باندنیو اړیکو باندې اثر غورزوي. د کورنۍ اقتصادي حالت له ګډوډۍ سره مخامخ او د سالم فکر کولو روحیه تضعیفوي. په کورنیو کې د کورنۍ د غړو ناروغتیا ناوړه اثرات په لاندې توګه محسوسیږي:

الف- د کورنۍ د مشر سرپرست پلار یا بل مشر د ناروغۍ وروپېښې ستونزې کورنۍ ته:

۱- د روحي فشارونو زیاتېدل چې مېرمن او اولادونه یې د پلار د ناروغۍ له کبله زغمي.

۲- د مور زیاته توجه ناروغه خاوند ته چې په دې توګه یوه مور ډیر کم وخت او توجه د اولادونو عاطفي او رواني غوښتنو په هکله لري.

۳- څرنګه چې پلار د کورنۍ د سرپرستي دنده په غاړه لري، نو په دې توګه د کورنۍ د سرپرستی چارې له مشکلاتو سره مخامخ کیږي.

٤- د مېرمنې زیاته توجه او پاملرنه ناروغه خاوند ته د دې سبب ګرځي چې د مېرمن زیاته پاملرنه د خاوند په لور وي او په دې توګه د ماشومانو روزنه او کورنۍ چارې د ستونزو سره مخامخ شي.

۵- د پلار د علاج لپاره د کورنۍ د مالي زيرمې د يوې برخې د لاسه ورکول چې د کورنۍ په ماحول کې د کورنۍ غړي د مالي مشکلاتو سره مخامخ کيږي.

٦- د اوږدې مريضۍ له کبله د وظيفې يا دندې د لاسه ورکول چې په جريان کې پلار بېکاره کيږي او د هغې وزګارتيا او بې کارۍ د کورنۍ اقتصاد ډستونزو سره مخامخ کوي.

ب- د کورنۍ په ماحول کې هغه ستونزې چې د مور د ناروغۍ له کبله پيدا کيږي:

١- د مور مريضي او ناروغتيا په ټولو ماشومانو ناوړه اغيزه کوي ځکه چې مور د کور ړڼاده هر څومره چې ړڼا کميږي تياري ځای نيسي، نو له دې سره د کورنۍ ماحول هم تياره کيږي.

٢- ناروغه مور نشي کولای چې دخپلو اولادونو او خاوند عاطفي او غير عاطفي غوښتنو ته مثبت ځواب ووايي.

٣- د مور ناروغي د کور دننه کارونه د يو راز ګډوډۍ سره مخامخ کوي او د کورنۍ اداره ستونزمند کيږي.

٤- د کورنۍ په مالي حالت باندې د مور ناروغي هم ناوړه اغيزه کوي او په دې توګه اقتصادي ستونزې منځ ته راوړي.

۵- د مور دوامدار ناروغي هم د کورنۍ را تلونکې له يو مبهم حالت سره مخامخ کوي.

٦- د بده مرغه ډير داسې پېښې شوي د مور ناروغي د هغې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس ورکړي.

٧- د مور د مريضۍ له کبله د کورنۍ په ماحول کې د آرامي او خوشحالۍ فضا له منځه وړي.

٨- د مور ناروغي د کوچنيو ماشومانو په روحيه ډيره بده اغيزه کوي.

ج- د کورنۍ په ماحول کې هغه ستونزې چې د اولادونو د ناروغتيا څخه پيدا کيږي:

١- د والدينو زياته پاملرنه ناروغه اولاد ته د دې سبب ګرځي چې د

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

٢- د والدينو زياته اندازه جسمي انرژی د ناروغه ماشوم په پرستاری کې مصرفيږی په تيره بيا که دغه ناروغی دوامداره وي.

٣- همدا شان د ماشومانو ناروغی هم د کورنی مالی او اقتصادی حالت باندې بده اغيزه کوی ځکه چې تداوی هم پيسو ته ضرورت لري.

٤- مور ته د کور د چارو په تنظيم او سمبالښت کې ډيرې ستونزې پيښيږي.

٥- د اولاد ناروغی مور او پلار دواړو ته په ټولنيزو چارو کې ستونزې پيښوي که دوی د کور څخه بهر په دفتر يا بل ځای کې کار وکړي د کار په جريان کې به يې ټوله توجه خپل ناروغه ماشوم په لور وي، او دفتري او اداري چارې به د ستونزو سره مخامخ شي.

نو ويلی شو چې د ناروغيو څخه پيدا شوی ستونزې د کورنيو له ماحول څخه بهر په ټولنه او چاپيريال کې ناوړه اغيزې په ځای پريږدي.

ټولو اقتصاد پوهانو او جامعه شناسانو دغه واقعيت درک کړی چې بشری او انسانی منابع د ټولنيز او اقتصادي ودې سبب گرځي، او که چيرې د کورنيو غړی په جسمي او رواني ناروغيو اخته شي، نو ددې ناوړه ناروغی اغيزه د کورنی له ماحول څخه د باندې په ټولنه کې ليدل کيږي.

زياد شمېر متخصصينو په نظر د صنعتی انقلاب له پيل څخه د تکنالوژی پرمختگ د نفوس زياتېدل، مهاجرتونه، د الکولو او مخدره موادو استعمال په ټولنيزو او اقتصادی برخو کې د افرادو ترمنځ شديد زقابتونه هم د روانی ناروغيو د عواملو څخه گڼل کيږي. هغه کسان چې په دغو ناروغيو اخته دی، په توليدی واحدونو کې کار کوي، نو ورځنی چارې کې له ډيرو ستونزو سره مخامخ دي. په صنعتی هېوادونو د کار څخه د غيابت علتونه، روانی فشارونه ښودل شوی چې زياد شمېر کارگرانو د روانی فشارونو له امله د کار څخه لاس اخيستلی دی.

د کورنیو د روانی سلامتیا
په هکله پاملرنه

دا یو څرګند حقیقت دی چې د کورنی په ماحول کې د کورنی د غړو کړه وړه د ماشوم په روزنه او شخصیت باندې ژوره اغیزه لری او د ماشومانو روانی سلامتیا ورپورې تړلی ده. د ماشوم روزنه او پالنه او دهغې د شخصیت ټاکنه د کورنیو دهغې حاکمې فضا سره چې ماشوم په کې ژوند کوي اړیکې لري.

الف- هغه کورنی چې آزاده فضاء په کې حاکمه وي:

په دغو کورنیو کې دیموکراسی نظام حاکم دی، د کورنی ټول غړی د کوچنیانو څخه نیولی تر لویانو پورې ټول دخپلې کورنی د ستونزو او نورو مسایلو په هکله نظر ورکوی او د شریکو اهدافو په هکله په منطقي صورت د خپل صلاحیت اظهار کوي. په داسې کورنیو کې د هر چا دنده معلومه وي او هر یو د خپل توان په اندازه د کورنی د ښیګنی لپاره هلې ځلې کوی. د کورنی د ټولو غړو ترمنځ متقابل درناوي موجود وي چې په داسې کورنیو کې ماشومان د امنیت احساس کوي او دخپل موجودیت څخه خوشحاله وي، د بلې خوا ماشوم د عمر د کموالی له کبله د اهانت وړ نه ګرځي او نظر ته یې ارزښت ورکول کیږي.

ماشوم په هر کار کې له والدینو څخه مشوره غواړي چې د کورنی دغه فضا دماشومانو د پټو استعدادونو په کار اچولو کې مهمه ثابتیږي. ماشومان په داسې کورنیو کې د ټولنیز ژوند مفهوم به ښه توګه درک کولای شی او دخپلو

ملګرو سره د صمیمیت او مینې په فضا کې سلوک کوي د هغوی درناوی کوي، نو د دغو کورنیو ماشومان پر ته له حسادت څخه په سپورتي لوبو او درسي رقابتونو کې برخه اخلي او د ښوونځي په ماحول کې ډیرلږ د ستونزو سره مخامخ کیږي. څنګه چې په دغسې کورنیو کې ماشومان په آزاده توګه خپل نظر ښکاره کوي، نو د کور څخه بهر په ټولنه کې يې هم کولای شي خپل نظر څرګند کړي او همدا شان د نورو واوري او خپل مرام او هدف ته د رسیدلو لپاره په نورو باندې د حملې او تیری په فکر کې نه وي، نو ښکاره ده چې په داسې کورنیو کې د ماشومانو رواني سلامتي تضمین کیږي.

ب- په هغه کورنیو کې چې هرج ومرج یا بې قید او شرطه آزادي وي:

دا هغه کورنۍ دي چې په کې مطلقه آزادي او خپلواکي حاکمه ده، یا په بل عبارت هرڅوک چې هر څه غواړي هغه ترسره کولای شي. په دغه شان کورنیو پرته له دې چې نور ددوی په مسایلو کې د مداخلې حق ولري خپل کار سرته رسوي. بل چاته د مداخلې حق نه ورکوي هر يو په خپل سر عمل ترسره کوي د کورنۍ غړي يو د بل سره توافق نه لري، مثلاً که يو تن مطالعه کوي بل په جګ آواز راډیو اوري او تلویزیون ګوري. يو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات د کورنۍ د غړو ترمنځ نه لیدل کیږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنیو کې ژوند کوي ډیرو اخلاقي او تربیتي نیمګړتیاو سره مخامخ دي، ددغو کورنیو ماشومان بې نظمه او بې دسپلینه روزل کیږي چې د ټولنیز ژوند سره کومه مینه او علاقه نه لري د نورو عقایدو، نظریاتو ته کوم ارزښت قایل نه دي، د هغې ځایه چې خودخواه یا ځان غوښتونکي روزل شوي دي، نو د حسادت حس په کې وده کړي. خپلو همزولو سره سالمو رقابتونو ته چمتو نه دي، په داسې ماحول کې ماشومان ډیرې ستونزې او پرابلمونه لري، زیاد وخت له ماتو سره مخامخ وي.

ج- مستبدې کورنۍ:

دغه شان کورنۍ د یو تن لخوا چې د کورنۍ په رأس کې وجود لري اداره کېږي چې دغه تن د کورنۍ پلار وروز، تره یا بل تن وی همدارنګه کله مور هم د کورنۍ د مشرۍ دنده په غاړه اخلي.

په داسې کورنیو کې د کورنۍ نور غړی د نظر ښکاره کولو حق نلري او نه هم کوم صلاحیت لري. یوازې د کورنۍ مشر دی چې تصمیم نیسي او د نورو دندې ټاکی. د کورنۍ د غړو د مسایلو دحل و فصل صلاحیت د مشر سره وی د مشر له خوښې پرته د خوراک او څښاک څخه نیولی تر کالیو لباس، تفریح او استراحت تر مسایلو ټول د کورنۍ د مشر په خوښه ترسره کیږی، حتی تر دې چې د کورنۍ د ماشومانو او ځوانانو د زده کړې او تحصیلی رشتې هم د کورنۍ مشر په خپله خوښه ټاکلی او هېڅوک یې په مقابل کې د ودریدلو جرأت نشي کولای. خو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان په ظاهر کې د اطاعت او تسلیم روحیه لري، خو په واقعیت کې اضطرابي او هیجاني حالت لري. ویریدونکی، بزدله، پریشانه او غمجمن معلومیږي، د مختلفو عقدو لرونکی وي، تل د حقارت احساس کوي دخپلو همزولو سره ښه او غوره سلوک نه لري په ټولنیزو چارو کې له ګډون څخه ځان ساتی. څنګه چې خپل نظر چا ته څرګندولی نشی نو تل په ژوند کې د بې کفایتی او سست عنصری څخه رنځ وړي، د زده کړې په اوږدو کې له ډیرو ستونزو سره لاس او ګریوان وی، نو دا څرګنده ده چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو کړه وړه د ماشومانو په شخصیت او روحیاتو ژوره اغیزه لري، نو لازمه ده چې د کورنۍ ټول غړی دغه مسئله په پام کې ونیسي او د کورنیو په ماحول کې داسې فضا رامنځ ته نکړي چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د ماشومانو رواني سلامتیا په کې زیان ووینې.

په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته

د میندو او پلرونو پاملرنه

هر ماشوم د کوچنیوالي په مرحله کې دې ته اړتیا لري چې د کورني په ماحول کې ورته د پوره امنیت فضا برابره وي. د کورني په فضا کې د امنیت موجوډیت د ماشومانو له ودې او رشد سره مستقیمې اړیکې لري.

تجربو ښودلې کوم ماشومان چې د امنیت په فضا کې روزل کیږي د سالم او روغ صحت نه برخمند دي، تل خوشحاله او سوکاله معلومیږي، په ذهني لحاظ ډیرې ستونزې نلري، خو برعکس کوم ماشومان چې په کورني ماحول کې یې د امنیت فضا حاکمه نه وي، نو په داسې کورنیو کې روزل شوي ماشومان د جسمي لحاظ ضعیفه، وچ کلک، په عامه اصطلاح سوي سوخته ښکاري. قد یا ونه یې ټیټه پاتې کیږي او د ذهني پلوه یې هم نیمګړتیاوې لري.

تحقیقاتو ښودلې چې د والدینو ترمنځ شخړې او جګړې د کورني په ماحول کې د ماشومانو په وده ناوړه اغیزه لري که چیرې دغه شخړې د ماشومانو د ناروغتیا په وخت کې پیښې شي نو ناروغي یې زیاتیږي او دوام پیدا کوي، نو د کومو ماشومانو د کورني امنیت چې د والدینو د اختلافاتو له امله د خطر سره مخامخ وي، نو دغې ماشومان په دایمي ویرې او وهم کې ژوند کوي او په دې قادر نه دي چې د ژوند له مسایلو سره ځان عیار کړي، نو دغو ماشومانو ته د کورني او چاپیریال ماحول ویرونکي ښکاري له یوازیتوب او تاریکۍ څخه ویره لري بزدله او دارن معلومیږي، ځینې وخت داسې پیښیږي چې په داسې کورنیو کې روزل شوي ماشومان د کور څخه تیښتي او په یوله اخلاقي فسادونو اخته کیږي. نو دلته د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د والدینو دنده ده چې د کورني

امنیت ته پاملرنه وکړي، ځکه چې کورنی د ټولو لپاره د امن او اطمینان ځای وي، نو کوم ماشومان چې په خپلو کورنیو کې د سکون او امنیت احساس کوي په ډېر جرأت او زړورتیا سره کولای شي په راتلونکي وخت کې د یو سالم فرد یا غړي په توګه خپلې ټولې دندې په پوره امانتدارۍ او اخلاص ترسره کړي او د فکر آزادۍ په درلودلو سره د خوښۍ او سرفرازۍ احساس وکړي.

عاطفي او رواني ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټېدو سبب ګرځي

یو لړ څېړنې چې په یو شمېر ځوانو باندې ترسره شوي دا مسئله یې ثابته کړې چې کومې ځوانې چې تل غمجنې او پریشانه ښکاري، نو ددوی قد نظر هغو ځوانو ته چې تل خوشحاله، سوکاله او آرامه ژوند لري، ټیټ پاتې کیږي، نو ددوی هغه همزولې چې ډېر ښه او خوشحاله ژوند لري قد یا ونه یې تر لوړه وي.

د کولمبیا د پوهنتون او د مونت سانیا د پوهنتون ډاکترانو په ۷۰۰ هلکانو او ځوانو چې د ټولو عمرونه یو شان وو دوی د نهو کالو څېړنو په جریان کې خپله په لاس راغلې نتیجه اعلان کړه چې پریشانۍ او اضطراب د ځوانو په ودې او نمو باندې بده اغیزه لري.

دغو څېړنو او تحقیقاتو ثابته کړه چې عاطفي او رواني ستونزې او د هغه هورمون ترمنځ چې ددوی او رشد سبب ګرځي یوه رابطه موجوده ده، خو ددغو اړیکو نوعیت تر اوسه ښکاره نه دی. ددغو څېړنو په ترڅ کې ولیدل شو چې ظاهراً عاطفي اختلالات د هلکانو په ودې او نمو باندې ډېره اغیزه نه کوي.

بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول د کورنی ماحول ته ضرر رسوی

ډیر نارینه دا ناوړه عـادت لري چې د کـورنی ژوند په اوږدو کـې د خپلې میرمنی او همدا شان د کـورنی د نورو غړو په کړو وړو باندې بې ځایه انتـقاد کوی او په ډیر وړه خبره هم ایراد او بهانه نیسي.

د مثـال په توګه دغـه شی ولی له خپل ځایه بې ځایه شوی، یا دا چې ولې په وخت ډوډۍ پخه نه ده، ولې خونه چټله ده، ولې ماشوم ژاړی، خلاصـه دا چې په هر عمل او هره خبره باندې د انتقاد ګوته کیږدی او بهانې لټوی.

مونږ دا نه وایو چې نارینه دې د کـورنی په چارو کـې مداخله نکوی ځکه چې نارینه د کـورنی سرپرست او مشر دی، نودا یې حق دی چې د کـورنی غړی خپلو اشتبـاهاتو تـه متوجه کړی او هغوی ته لارښوونه وکړي، خو دا دې په یاد ولری کـه چیرې انتـقاد هم کوي نو په ځای او معقول نیوکه دې وکړي، ځکه چې په ځای او معقول انتقاد هرڅوک منی او پرې عمل کوي، خو که چیرې نارینه هر وخت او بې وختـه انتـقـادونه کـوي او په هره کـوچنی مـوضـوع بې ځـایه بهـانې نیسي، نو ښکاره ده چې میرمن او همدارنګه د کورنی غړی یې له دغو ایرادونو او بهـانو سره عـادت ګرځي او بیا یې خیرې ډیر عـادی ښکاری او په دې توګـه د نارینه شخصیت د کـورنی په ماحول کې بې ارزښته او کوچنی معلومیږي. خبرو ته یې چندان څوک غوږ نیسی او ارزښت ورته نه ورکوی. ډیر داسې پېښې شوی

چې بیا د نارینه ډیر مهم او په ځای انتقاد ته هم چا توجه کړی نه ده. چې په دغه صورت کې د کورنۍ ماحول د ناخوالو او کشمکشونو سره مخامخ شوی د صمیمیت فضا له منځه تللې او د کورنۍ خوږ ژوند تریخ شوی، نو په کار ده چې نارینه دغې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي او په بې ځایه بهانو او ایرادونو خپل موقف او حیثیت ته د کورنۍ په ماحول کې ضرر و نه رسوي.

د کورنۍ چارو سمبالښت او تنظیم د میرمنې خوښې ته پریږدي او د هغې له وظایفو څخه یې وګڼي او د ښځې دا حق سلب نکړي، پریږدي چې میرمن یې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، یوازې ښې او نیکې مشورې دې ورته ور کړي که نظر هم ورکوي د صمیمیت په فضا کې دې د مشورې لارښوونې او وړاندیزونو په شکل طرحه کړي نه دا چې ایراد او بهانې وي.

د کورنۍ په ماحول کې
د نظر د یووالي اړتیا

یو له ډیرو مهمو ستونزو څخه چې د کورنۍ په ماحول کې د ګډوډۍ او ناآرامۍ سبب ګرځي هغه د کورنیو د غړو په منځ کې د تفاهم او د نظر د یووالي نه درلودل او د اختلافاتو او شخړو موجودیت دی چې په کورنیو کې د نفاق او بدبینۍ فضا رامنځ ته کوي او د کورنیو د غړو ژوند تریخوي.

تر هغې چې د کورنۍ ټول غړي د انعطاف، صبر، حسن نیت، تفاهم او همکارۍ په روحیه د یو او بل سره سلوک ونکړي، نو تل به د کورنیو ماحول د بدبینیو او ناخوالو څخه ډک وي، په تېره بیا که د ښځې او خاوند تر منځ

مخالفتونه او شخړې موجودې وي، نو دغه ناخوالې په ماشومانو باندې ناوړه اغیزه کوي ځکه چې د ماشوم د روزنې او پالنې لومړنۍ مدرسه کورنۍ ده او مور او پلار یې لومړني ښوونکي دي. هغه مور چې دخپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهدیدیږي او وهل کیږي او یا هم هغه پلار چې دخپلو ماشومانو په حضور کې دخپلې میرمنې لخوا توهین شي او خبره یې نه منل کیږي، نو داسې والدینو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وي؟ نو همدا علت دی چې ددوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کیږي.

د بلې خوا په دغو کورنیو کې ماشومان په دوه برخو ویشل کیږي، یوه ډله د پلار او بله ډله د مور څخه دفاع سنګر نیسي چې ددغې وضعې موجودیت د کورنۍ په ماحول کې د هیڅ‌ چا په ګټه نه دی، نو د ښځې او خاوند تر منځ اختلافونه او شخړې علاوه په دې چې ددوی خوږ ژوند تریخوي، ددې په څنګ کې د کورنیو په ټولو غړو په تیره بیا په ماشومانو ناوړه اغیزه کوي.

ددې لپاره چې د کورنۍ فضا مو د خوشحالیو ځای وي او کورنۍ مو له جنجالونو او شخړو څخه خلاصې شي په لومړي ګام کې لازم ده چې د انعطاف او تیریدنې روحیه خپله کړي، دخود خواهی، ځان غوښتنې په لاره کې قدم مه ږدئ، د شخړو او مخالفتونو څخه ډډه وکړئ، نو په دې توګه به بریالی شوی یاست چې یوه سوکاله کورنۍ جوړه کړي.

نو ښځه او خاوند او د کورنۍ نور غړي دې هڅه وکړي چې د کورنۍ ماحول کې د تفاهم یا د نظر او عمل د یووالي حالت رامنځ ته شي چې دغه روحیه بیا د کورنیو له ماحول څخه د باندې وځي او په ټولنیز وحدت باندې بدلیږي او د ټولنیز یووالي او وحدت روحیه په خلکو کې تقویه کیږي.

خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو او پلرونو پام او توجه

د دې لپاره چې د کورنۍ فضا او ماحول مو د آرامۍ او خوشحالۍ ځای او ماشومان مو د ژوند سره علاقمند وي، نو میندې او پلرونه دې د کورنۍ ماحول په داسې توګه برابر کړي چې د ښه او آرامه ژوند شرایط د کورنۍ د ټولو غړو لپاره او د ټولو د غوښتنو سره سم برابروي.

نو د دغې ماحول د منځ ته راوړلو لپاره دې لومړی ښځه او خاوند خپلو هیلو او غوښتنو ته پام وکړي، که چیرې د دوی هیلې په ژوند کې تر سره نشي نو دوی نشي کولای چې د نورو غوښتنو ته مثبت ځواب ورکړي، خو که ښځه او خاوند د مور او پلار په توګه د کورنۍ په ماحول کې خپلو مسلکي، حرفوي، تفریحي او ټولنیز غوښتنو ته ارزښت ورکړي او په دې هکله هلې ځلې وکړي، نو معلومه ده چې ګټه یې د کورنۍ ټولو غړو ته رسیږي.

دا یو حقیقت دی چې د ماشوم په زیږیدنې سره د کورنۍ په ماحول کې ستر بدلون رامنځ ته کیږي. د میندو زیاته پاملرنه ماشومانو ته وي، همدغه د میندو بې حده توجه ماشومان پر توقع او بهانه کوونکي روزي. دوی داسې فکر کوي چې هرڅه او هرڅوک د دوی په واک کې دي، نو همدا علت دی چې د دې د خپلو والدینو هیلو او غوښتنو ته ډیر پاملرنه نه کوي او دا بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې د دغې مسئلې ته خپل ماشومان متوجه کړي چې د دوی والدین یوازې

ددوی په خدمت او اختیار کې نه دی، نو ددې لپاره چې د کورنی فضا مو د خوشحالی او سوکالی ځای وی ضروری ده چې ښځه او خاوند خپلې غوښتنې، هیلې هم په پام کې ونیسی او په څنګ یې د خپلو ماشومانو هیلی.

۱ - نارینه دې هڅه وکړی چې د ورځنیو کارونو څخه د فارغیدلو وروسته یو څه وخت د خپلې میرمنې سره په هغو پیښو او مسایلو خبرې وکړی، کوم چې د ورځنی په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی وی. همدا رنګه ښځې له هم ضروری ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پیښو او مسایلو څخه خبر ګړی چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی دی. د خپل خاوند څخه دې کومه مسئله نه پټوی ترڅو ددوی په منځ کې بې باوری رامنځ ته نشی چې په دې توګه به ښځه او خاوند په داسې سلوک سره ثابته کړی چې دوی د یو او بل موجودیت ته شدید اړتیا لري.

۲ - د وزګارتیا په وخت کې دې ښځه او خاوند د کور ماحول په اداری یا دفتری محیط نه بدلوی. عین دا چې ضروری نه ده چې خاوند د دفتر زیاتره چارې په کور کې سرته ورسوی، ځکه چې ډیر داسې پیښ شوی چې کوم مهم کاغذ او دفتری دوسیې د ماشومانو په وسیله ورکې شوی او یا له منځه تللی چې دغه موضوع د کورنی جنجالونو سبب ګرځیدلی نو لازمه ده چې خاوند یا د کورنی مشر د وزګارتیا له فرصت څخه په ښه توګه ګټه پورته کړی. د خپلوانو او دوستانو له احواله دې ځانونه خبر کړی، د خلکو د خوښیو او خوشحالیو او خفګان په مجالسو کې دې ګډون وکړی چې په دې توګه به ددوی ماشومان هم دا احساس وکړی چې ددوی میندې او پلرونه ددوی له روزنې پرته نورې دندې هم لري.

۳ - میندې او پلرونه دې دا ثابته کړی چې د کورنی د غړو تر منځ هیڅ راز توپیر او تفاوت نشته، د ماشومانو په شمول د ټولو حقوق محفوظ دی. کله چې

ښځه او خاوند په خپلو کې په خبرو او مجالس بوخت وي، خپلو ماشومانو ته دې د بې ځایه مداخلې حق نه ورکوي. هغوی ته دې دا څرګنده کړي چې په هر څه کې نوبت یا وار په بام کې ونیسي او که چیرې دا ناوړه عادت په ماشومانو کې پاتې شو بیا به د هیڅ خبرو ته توجه ونکړي. د بلې خوا دوی سره دا فکر پیدا کیږي چې د میندو، پلرونو تر وله توجه او پاملرنه دوی ته ده، همدا علت دی چې بیا دوی په راتلونکې د خپلو والدینو غوښتنې په پام کې نه نیسي.

٤- ښځه او خاوند ته ښایي چې د یو او بل نظریات او پلانونه د راتلونکې په هکله واوري او د خپلو موجودو ستونزو او مشکلاتو لپاره د حل لیارې ولټوي او په دې ترتیب خپل عاطفي پیوستون نور هم تقویه کړي. د کورنۍ د پایښت او دوام لپاره هلې ځلې او د دغې ترون ساتنه او حفاظت د دواړو ښځې او خاوند دنده ده، نو تر هر څه لومړی ضروري ده چې دغې مسئلې ته ارزښت ورکړي او بیا نورو مسایلو ته.

څنګه چې مور او پلار د کورنۍ اصلي هسته ده، د کورنۍ د پایښت او بقا لپاره د دواړو موجودیت حتمي دی، نو د دوی د هیلو او غوښتنو پوره کېدل تر هر څه مهمې دی.

د کورنۍ غړي د نارينه مينې

او پاملرنې ته اړتيا لري

تر هغې چې نارينه واده کړی نه وي، نو مکلفيتونه او مسووليتونه يې کم وي. دا چې څه وخت کور ته راځي، وخته وي که بې وخته دومره مهمه خبره نه ده، او يا دا چې غواړي چيرته ولاړ شي او څه وکړي تر څو مصروفه شي، بيا هم دومره پابندي پرې نشته، خو په دې شرط چې مصروفيات يې په ځای او جايز وي، د اخلاقو، اسلاميت او انسانيت له چوکاټه بهر نه وي. خو کله چې واده وکړي او کورنۍ يې جوړه کړه، نو ددې تر څنگ يې د ژوند په تگلاره او پروگرام کې هم بدلون راځي، هغه آزادي او خپلواکي چې تر واده دمخه درلوده، اوس يې تر واده وروسته نه لري. د ميرمنې په راتگ سره يې مسووليتونه او مکلفيتونه زياتيږي، نو بيا دومره خپلواکي چې يې د مخه يې درلوده اوس يې نه لري.

مېړه يا خاوند بايد دغه مسئله په پام کې ونيسي او دغې موضوع ته متوجه شي چې مېرمنې د سهار څخه تر ماښام پورې په کور کې زحمت باسي، ماشومان سمبالوي او د کور ټولې چارې سر ته رسوي، نو دا يې هيله ده چې کله يې خاوند کور ته راشي، ټول په شريکه سره کينې او خپلې ستومانۍ به لرې کړي. د بلې خوا ماشومان د پلار مينې ته اړتيا لري، نو دا به ډيره بې انصافي وي چې نارينه په داسې حالاتو کې خپله کورنۍ په انتظار کې وساتي او خپله د وظيفوي مصروفياتو پرته په بې ځايه عياشۍ او خوشگذرانيو خپل وخت تير کړي چې دا عمل د بې عاطفې او عياشو انسانانو کار دی او داکسان د اسلام د سپيڅلي دين له غوره اصولو ناخبره دي. هغه پيسې چې دغه وگړي د کور څخه د باندې بيهوده د عياشۍ لپاره خرڅ کوي پېړۍ تو گه ځانونه د گناهونو په

دریاب کې لاهو کوي، چې په خنګ یې په ټولنې کې خپل وقار او حیثیت ته هم ضربه رسوي. مګر د ټولو بده دا چې په خپل لاس په خپله کورنۍ کې د شخړو او جګړو زمینه برابروي. نو ضروري ده چې خاوند یا د کورنۍ مشر دغې موضوع ته پام وکړي چې د کورنۍ په جوړښت او د واده په کولو سره خپل ټول پخوانۍ عادتونه پریږدي او د بې ځایه او بې هدفه ګرځیدلو څخه ځان وژغوري خپل پام او توجه خپل کورنۍ ژوند ته را واګرځوي ځکه چې هغوی هم د دې مینې او پاملرنې ته اړتیا لري.

ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړي

دا یو څرګنده حقیقت دی چې د یوې ټولنې ټول افراد یو شان مالي توان او طاقت نه لري، د ځینو افرادو اقتصادي وضع ډیر ښه وي، د ځینو متوسط او بعضې نورو ژوند له ډیر مالي ستونزو ډک وي، نو ویلی شو چې د کورنیو په منځ کې د ژوندانه سطحې توپیر لري، داسې کورنۍ شته چې د ژوندانه له ټولو امکاناتو برخمنې دي، څوک یو څه امکانات لري عین دا چې د متوسط ژوند لرونکي دي، د چا هم د ژوند سویه یا سطحه ډیره ټیټه ده.

نو اوس دا په میرمنو پورې اړه لري چې خپل امکانات په نظر کې ونیسي که چیرې د دوی د کورنۍ مالي حالت ښه نه وي، د نورو سره دې له بې ځایه رقابتونو او سیالیو څخه صرف نظر وکړي.

شته ډیرې میرمنې چې کله د بل چا په ځان کې ښکلې جامې او کالي وګوري او یا هم د نورو په کورونو کې لوکس او غیر ضروري شیان، نو دواړه پښې په یوه موزه کې مندي او له خپل خاوند څخه بې ځایه غوښتنې او توقعات

لري. او هغه مجبوروي چې په هره بيه چې وي غوښتني قبولې کړي. په دغو حالاتو کې چې نارينه په ځان کې د ميرمنې د هوس د پوره کولو مالي توان نه ګوري، نو مجبورېږي چې په قرض او پور لاس پورې کړي ترڅو په دې توګه يې ميرمن خپل بې ځايه خواهش عملي کړي. په دغو حالاتو کې قرضدار او پرېشانه کېږي، سکون او آرامي د لاسه ورکوي او د کورنۍ آرامه فضا يې په کورنيو جګړو او ناخوالو بدلې کېږي.

د قرض او پور د خلاصون لپاره مجبورېږي چې نامشروع چارې لکه: رشوت، اختلاس، غلا او نورو ته لاس واچوي، چې علت يې دا دی چې دوی د کورنۍ په تيره بيا د ميرمنې لخوا مجبوره دي او بې ځايه غوښتنې ورڅخه لري.

د اسلام ستر پيغمبر حضرت محمد ﷺ په دې هکله فرمايي:

«هره ښځه چې د خپل ميړه سره سازګاري ونکړي هغه څه چې خدای ورکړی قناعت پرې ونکړي د توان څخه زياتې غوښتنې ترې وکړي نو اعمال يې د قبول وړ نه دي او خدای به پرې په قهر وي».

نو دا چې د الله د قهره او د آخرت له غضبه وژغورل شي نو په کار ده چې ميرمنې د خپل خاوند رضايت او د خپلې کورنۍ اقتصادي توان او طاقت په پام کې ونيسي. او د غير ضروري شيانو له اخيستلو څخه او همدارنګه د بې ځايه سياليو او رقابتونو څخه دې ډډه وکړي. د صبر او استقامت لاره دې خپله کړي، انتظار دې وباسي ودې ګوري چې کله يې اقتصادي او مالي وضع ښه شوه او بيا دې خپلې غوښتنې ترسره کړي. د بلې خوا د هرې کورنۍ ميرمن د غې ټکي ته بايد ضرور متوجه وي چې تل خپل مياشتنی خرڅ او مصرف وسنجوي او بيا د عايد له مخې مصرف کړي.

پوهه ميرمن هغه ده چې خپل خاوند او ماشومان هم سپما او صرفه جويي ته وهڅوي او که چيرې ميړه يې زيات خرڅ کوي له دې کار څخه يې منع کړي او په ځنګ يې خپله مقتصده وي او د بې ځايه توقعاتو څخه دې ډډه وکړي.

د مېرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپيريال کې ډيرې داسې کورنۍ وينو چې د کورنۍ غړي د يو او بل سره ښه او دوستانه اړيکې او ارتباطات نلري. ډير داسې ليدل شوي چې په کور کې د ميرمنې او د هغې د خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، خور او ورور سره او يا هم نورو نژدې خپلوانو سره يې ميرمن ښه سلوک نه کوي، مناسبات او اړيکې ښه نه وي، تل د دوی ترمنځ شخړې او خفگان او دعوی موجودې وي.

د يو شمېر مېرمنو دا هيله او آرزو وي چې خاوند يې د هغې په فرمان او اختيار کې وي، د خاوند ټوله پاملرنه د ميرمن او ماشومانو خواته وي، هر څومره چې يې خاوند د خپلوانو سره روابط و نه لري او هغوی تر ناراضه وي نو دا په خوشحاله وي. دا لاڅه کوي چې زمينه داسې ورته مساعده وي چې خاوند يې له خپلې کورنۍ څخه زړه توري شي او خاوند د خپلې کورنۍ سره ښه روابط ونلري نو دا به خوشحاله وي.

دې ټکي ته هم بايد پاملرنه وکړو چې د مېړه کورنۍ او نژدې خپلوان هم آرامه ناست نه دي، هغوی هم تر دې زيات ځانونه مستحق گڼي او نه غواړي چې ميرمنې تسلط او برتری په خاوند پيدا کړي، نو همدا سبب دی چې د ميرمنې په کارونو باندې انتقاد کوي او په خپلو بې ځايه مداخلو سره د زياتو کورنيو

ستونزو زمینه برابروی. نو که چیرې طرفین دواړه د لجاجت او بې ځایه ضد څخه کار واخلي نو کورنی ژوند یې نازکې مرحلې ته رسیږي. ژوند هغه وخت ډیر تریخ تماميږي چې ټول سره په یو کور کې یو ځای شریک ژوند ولري، خو د یو او بل سره یې اړیکې ښه نه وي.

دلته مهمه ستونزه دا ده چې دواړه لوري د نارینه لپاره مهمې دي او نشي کولای چې په آسانی د یوه لوري څخه تېر شي، ځکه چې یو خوا یې مېرمن ده او بل لور یې د کورنی نور غړي چې میرمنې په ډیرو هیلو سره خپل ژوند له ده سره شریک کړی او د خاوند څخه یې دا هیله او غوښتنه ده چې ورته د یو آرامه ژوند ټول امکانات برابر کړی نو یې خاوند ځان مکلف گنی چې د هغې مرسته وکړی.

خو بل لوري ته یې د کورنی ټول غړي په تیره بیا مور او پلار دی. دا هغه کسان دی چې د ژوند ډیرې ستونزې او مشکلات یې ددې په روزنه او پالنه کې یې گاللی دی او په دې هیله دی چې په زړښت کې به یې اولاد د لاس امسا شی، نو دوی هم خپلې ټولې هیلې او امېدونه د اولاد پورې تړلی دي. نو دردونکی به هغه حالت وي چې د زړښت او بې وسی او ناتوانی په وخت کې میندې او پلرونه یوازې پریښودل شي.

نو دلته نارینه یا خاوند ځان په دوو جبهو کې وینی، که د یوې ډلې پلوی کوی نو بل لوری ورڅخه خفه کیږي، دا وخت د خاوند لپاره د امتحان دوره ده.

نارینه ته لازمه ده چې د ژور فکر او عقل څخه کار واخلی د کورنی د ټولو غړو حقوق په پام کې ونیسی، داسې عمل ونکړی چې د یو تن د خوشحالی او خوښیی لپاره د نورو په حقوقو سترگې پټې کړی.

په کورنی پېښو او مسایلو کې باید د حق پلوي وکړي، چې په داسې حالاتو کې دې مېرمنې ته لارښوونه وکړي چې خپل او د خاوند موقف په پام کې ونیسي ځکه چې د میرمنې رول ډیر مهم دی که چیرې مېرمن لجاجت ونکړي او

د خپل خاوند موقف درک کړی ستونزه حل ده عین دا چې مېرمن د خپلو خسرخیلو په هکله پوره اخلاص ولري، د خپلې خواښې او خسر په مقابل کې د تواضع او تسلیم روحیه خپله کړي، تل له هغوی سره د درناوی او غوره سلوک نه کار واخلی، په کورنی چارو او مهمو پېښو کې د نظر او مشورې غوښتنه وکړی. د هغوی نظریاتو ته ارزښت ورکړی، نو دلته دی چې هغوی هم ورته د خپل اولاد په سترگه گوري، ورسره مینه او خلوص پیدا کوي، همدارنگه د کورنی د نورو غړو همدردی ورسره پیدا کیږي. نو ویلای شو چې صبر، تحمل او ښه سلوک ددې سبب گرځی چې د یوې کورنی فضا له خوشحالیو ډکه شي، خو تکبر، خودخواهی، بې ځایه لجاجت او ناوړه سلوک دی چې ډیر نژدې دوستان په دښمنانو بدلوی او د اعتماد او باور فضا له منځه وړي.

نو مېرمنې ته ښیی چې د غسې مسایلو ته پاملرنه وکړي، ژوند تېول له لوړو او ژورو ډک دی، هیڅ انسان په یوه حالت کې نه دی، انسان تل د ژوند په اوږدو کې د نورو مرستو ته اړ دی، په تیره بیا خپلوان، هغه کسان دي چې په بدو شرایطو کې مو مرستې ته رادانگی، ورسره همدردی کوی او د ستونزو په حل کې درسره مالی او معنوی مرسته کوي.

نو هوښیاره مېرمن هغه ده چې د بېځایه لجاجت، تکبر او ځان غوښتنې څخه لاس واخلی د خپل مېړه او خپل ځان موقف د کورنی په ماحول کې درک کړی. داسې غوره او ښه سلوک وکړی چې د خاوند او د هغې د کورنی د ټولو غړو خوښی او رضایت تر لاسه کړي، هغوی ته په درنه او د قدر په سترگه وگوری، نو دداسې سلوک په کولو سره به د خپلې کورنی ماحول او فضا له خوشحالیو ډکه کړی.

ښځو ته ښايي چې د زغم
او حوصلې لرونکې وي

ځنګه چې نارينه د کورنۍ د سرپرستۍ او مشرۍ چارې پرمخ وړي او نفقې پيدا کول يې په غاړه دي، نو د کور نه بهر د يو لړ ستونزو او مشکلاتو سره مخامخ دي، نو د کور نه بهر د زياد کار له کبله ستړي او ستومانه معلوميږي، چې دا ستوماني د دې سبب ګرځي چې په ډيرو کوچنيو مسايلو د خپلې ميرمنې او ماشومانو سره اعصاب خرابي او جګړې وکړي، خو په داسې حالاتو کې چيرته د هغې ميرمن د خاوند دا حساس موقعيت درک نکړي او د هغې د عصبانيت په مقابل کې دا هم عکس العمل وښايي نو دلته دي چې نارينه نور هم عصباني کيږي. په کورنۍ کې د صميميت فضا له منځه ځي او ځاي يې نفرتونه او کينې نيسي او کله کله داسې پيښيږي چې نارينه د ډيره قهره په وهلو او حتی وژلو پيل کوي، خو که چيرې مېرمن او د کورنۍ نور غړي د نارينه د قهر او عصبانيت په مقابل کې خاموشي اختيار او کوم منفي عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دی په خپل عمل پښيمانه کيږي او بيرته عادي وضعيت نيسي. پوهه او هوښياره ميرمن تل د خپل خاوند روحي او رواني حالات په پام کې نيسي، په ډير لطف او ملايمت ورسره خبرې کوي، د خاوند ستونزو او مشکلاتو ته تل متوجه وي، په خفګان يې خفه او په خوشحالی خوشحاله وي. هغه ښځې چې د خاوند د قهر او غالمغال په مقابل کې تل سکوت کوي د صبر او حوصلې څخه کار اخلي، نو په دې عمل سره يې د هغې شخصيت نور هم د قدر وړ ګرځي او د يوې با حوصلې ميرمنې په حيث پيژندل کيږي.

خو يو موضوع چې موږ غواړو محترمو نارينو ته ووايو دا ده چې دوی دې د خپلې مېرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچنی او عادی موضوع دې د عصبانيت او شخړو فضا نه ايجادوی، هغوی دې هم د صبر او زغم روحيه خپله کړي ترڅو يې کورنۍ ماحول د خوشحاليو ځای وی نه د وير او ماتمونو.

ښځې خواخوږۍ او همدردۍ ته اړتیا لري

والقلم وما یسطرون
د سیف الدین لودین کتابتون
کتاب پر لیسې شمېره

ځنګه چې نارینه تل په یو حال کې نه دي، کله خوشحاله او کله خفه او خواشيني وي او کله هم نه خوشحاله او نه هم خفه وي، نو همدا شان ښځه هم د نارینه په شان د ژوند په مختلفو مرحلو کې مختلف حالات لري، په ورځني ژوند کې کله عصباني او غمجنه وي او کله هم خوشحاله معلومېږي چې هر حالت ځانته بېل بېل او جدا، جدا عوامل لري، ممکن چې د کور زیاتو درنو چارو او یا یې د ماشومانو غالمغال اعصاب خراب کړي او ستومانه شوې وي او یا هم د خاوند له بې پروایي او نه پاملرنې له کبله غمجنه وي. او یا خو یې د کورنۍ د نورو غړو بې ځایه مداخلو یې ژوند تریخ کړی دی، همدا شان نور داسې عوامل شته چې د ښځې د خفګان سبب ګرځي، نو په کومو حالاتو کې چې مېرمن خفه او پریشانه وي، خاوند یې کور ته راشي وګوري چې مېرمنې په قهر او په غوسه ده، نو خاوند ته یې لازمه ده چې د خپلې مېرمنې د قهر ځواب په قهر ورنکړي، د هغې حالت درک کړي په نرمه ژبه او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې ګیلې یې په غور سره واوري.

داسې موقف ونیسي چې مېرمن یې دا فکر وکړي چې خاوند یې دې په خفګان غمجن شوی دی، نو دلته دی چې مېرمن د ځان سره فکر کوي چې دا هم غمخور او همدرد لري، څوک شته چې اواز یې اوري او مشکل یې حل کوي، او

قهر او غوسه يې ورو ورو کميږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې ميرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردبارۍ درس ورکړي، ورپېښې ستونزې ورته ډېرې کوچنې وښايي. او دا ورته څرګنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالي، خوشحاله او په غم يې غمجن دی. چې په دې توګه به د خپلې مېرمنې قناعت ترلاسه کړی او هغه به د يو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوی نه دا چې مېرمن يې خفه او خواشينې وي نو خاوند يې تر دې زياد په قهر شي او داسې فضا په کورنۍ کې رامنځ ته کړي چې د کورنۍ ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وګرځي، نو په داغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنۍ کوچنۍ جګړې په لويو ستونزو بدل شي.

ډېر داسې پېښ شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورنۍ ژوند تريخ شوی او حتی خبره طلاق ته رسېدلې ده.

د خاوند د بریالیتوب سره
د میرمنې مرسته

د هر انسان ستره هیله په ژوند کې دا ده چې ژوند یې په بریالیتوب سره تېر شي د پرمختګ او ترقي په لور اوچت ګامونه واخلي. د بریالیتوب مقام ته رسېدل لوړ همت او دوامدارېې هلې ځلې غواړي. خو د دې په څنګ کې په تیره بیا د نارینو د بریالیتوب کې د میرمنې مرسته او همکاري ضروري ده. میرمنې کولای شي د خپلو خاوند په پرمختګ کې د اغیزې وړ رول او برخه ولري د میرمنو پر له پسې تشویق او تحسین خاوند نور هم په خپل کار کې مصمم کوي او هغې ته د ستونزو سره د مقابلې توان ورېخښي. کومې میرمنې چې د خاوند لپاره په کور کې د سوکالۍ او آرامۍ زمینه برابروي، خاوندان یې تل د دوی نیکي له یاده نه باسي د بیلګې په توګه چیرې یې د خاوند زده کړې نیمګړې وي نو پوهه او هوښیاره میرمن تل خپل خاوند زده کړې ته تشویق او هڅوي. په کور کې ورته د آرامۍ فضا برابروي څو چې وس وي بې ځایه غوښتنې او هیلې ورڅخه نه لري، داسې یو ماحول منځ ته راوړي چې هغه وکولای شي په اطمینان او ډاډه زړه مطالعه او زده کړه وکړي. کوشش کوي چې په بې ځایه غوښتنو د خاوند وخت ضایع نکړي، اقتصادي پرابلمونو د خلق کولو څخه ډډه کوي.

د ژوند په هر ډګر کې مرستندوي وي که چیرې خاوند لږ عاید او معاش ولري دا په قناعت کوي هغه نه مجبوروي چې د خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې کړي چې دا حالت یې د خاوند په ګټه تمامیږي، هغه د بریالیتوب په لور ګامونه اخلي، نو هغه نارینه په ژوند کې ډیر بریالي دي د چا په کورني ماحول کې چې د مینې تفاهم، مشورې او ګذشت او تیریدنې فضا حاکمه وي او د یو او بل هیلو او غوښتنو ته د قدر په سترګه وګوري.

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکې اوسي

د ډېرو مېړونو دا هيله وي چې د خاوند له پټو اسرارو ځان خبر کړي. د خاوند د شتو او جايداد اندازه ورته معلومه شي، او دا ورته مهمه وي چې د خاوند په ډېرو شخصي مسايلو هم خبره وي، او دا هيله نه لري چې په ډېرو مواردو کې خاوند يې خپل خصوصيات او راز ورڅخه پټ وساتي او دا ګيلې کوي چې خاوندمې په ما باور نه کوي، د خپل زړه حال راته نه وايي زما پوښتنو ته ځواب نه راکوي، هر څه راڅخه پټ ساتي او داسې نور يې ډېرې پوښتنې چې د مېرمنې ذهن پريشانه کوي، نو په دغو حالاتو کې مېرمن داسې فکر کوي چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مينه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوي، نو په همدې سبب له خاونده تل ګيلمنده وي.

خو دا چې ولې يو شمير نارينه نه غواړي چې خپل ډېر خصوصي او شخصي مسايل خپلې مېرمنې ته ښکاره کړي، دا دليل راوړي چې ډېرې ښځې شته چې راز ساتلې نشي، نو دوی په دې نظر دي که څوک غواړي چې د کوم نارينه له خصوصياتو او راز څخه ځان خبر کړي، نو په آسانی سره کولای شي چې مېرمنې ته يې دوکه ورکړي او په دې توګه خپل هدف ترلاسه کړي.

نو ددغه خلکو استدلال تر يوه حده په ځای دی، ځکه چې ښځې نسبت نارينه ته ډېر زر د عواطفو او احساساتو د تاثير لاندې راځي، نو يې احساسات په عقل غلبه کوي د احساساتو د اغيزې له کبله امکان لري چې ځينې مسايل زر ښکاره کړي. که مېرمن هيله لري او غواړي چې د خاوند په راز خبره شي او خاوند ورڅخه مسايل پټ نکړي، نو مېرمنې ته ضروري ده چې سل په سلو کې د راز ساتونکې اوسي او پرته د خاوند له اجازې حتی ډېرو نژدې خپلوانو او

دوستانو ته هم د خپل خاوند خصوصیت او راز ښکاره نکړي. نو د دې لپاره چې په کورنۍ کې د اعتماد او صمیمیت فضا حاکمه وي، نو دا د یوې مېرمنې دنده ده چې په خپل غوره سلوک او راز ساتلو سره د خاوند باور تر لاسه کړي، تر هغې چې خاوند يې هغه خپله همرازه ګڼي او د خپل ژوند ډير خصوصي او پټ مسایل ورسره مطرح کړي او په مشوره سره خپل ژوند په مخکښې بوځي.

په کورنۍ ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

کورنۍ په اسلام کې هغه ځای دی چې په کې د اسلامي آدابو او اخلاقو درس ورکول کيږي، د لويانو درناوی په کشرانو مهرباني او شفقت، تقوی، عفت، امانت، صداقت د نورو سره مرسته او همدردي د دغو ټولو اصولو په بام کې نيول د کورنيو په پايښت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنۍ په ماحول کې د کورنيو د غړو ترمنځ د يو بل سره د مخامخ کېدلو په صورت د سلام اچول د مينې فضا ايجادوي. د سلام په ويلو سره په زړونو کې مينه او محبت زياتيږي، او يو د بل سره اخلاص او خلوص پيدا کوي.

پاک الله په دې هکله فرمايي:

«کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو يو په بل باندې سلام واچوئ د الله تعالی لخوا مبارکه او پاکيزه پيشکي ده » (د نور سوره ۶۱ آيت)

د اسلام په سپيڅلي دين کې د سلام په ويلو باندې تاکيد شوی دی ، په دې هکله په يو حديث شريف کې داسې فرمايل شوي دي: « کده بن حنبل د يو کار لپاره د پيغمبر صلی الله عليه وسلم حضور ته ورغی او د سلام له ويلو پرته همداسې کېناست ، حضور مبارک ورته وفرمايل: د باندې ولاړ شه ، السلام عليکم ووايه را ننوځه » (ابوداؤد)

د اسلام د سپیڅلي دین څخه د مخه د جاهلیت په زمانه کې خلک د یو او بل کور ته شپه او ورځ بې اجازې ننوتل او په آزاده توګه به یې تګ او راتګ کاوه، نو پاک الله د دې لپاره چې خلک په خپل کور کې آرامه ژوند ولري او هیڅ څوک د دوی مزاحم نشي، نو پر ته د اجازې یې د نورو خلکو ننوتل د چا کور ته منع کړل.

په دې هکله پاک الله داسې فرمایي:

«ای مومنانو! له خپلو کورونو څخه پرته د نورو کورونو ته تر هغې پورې مه ننوځئ ترڅو چې رضائیت تر لاسه نکړی» (نور سوره، ۲۷ آیت)

زموږ ستر پیغمبر سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم داسې عادت درلود چې کله به د چا کور ته ورته نو د دروازې مخې ته به نه دریده، نو مبارک حضور به د دروازې کیڼ اړخ او یا هم ښي خوا ته دریده.

عبدالله بن مسعود رضی الله عنه وایي چې خپل کور ته چې خپله میرمن دې په کې وی نو د ورتګ په وخت کې انسان ته لازمه ده چې لږ تر لږه توخی خو دې وکړي.

همدا شان کورته په ننوتلو کې بې ځایه ټینګار باید ونشي، که له درې ځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوری اجازه ورنه کړه شي، نو بیا دې بیرته ستون شي، خو یوازې په هغې صورت کې کولای شي چې د چا کورته بې له اجازې ننوځي چې یوه کورنی د ناڅاپي مصیبت او آفت سره مخامخ شي، لکه اور، سیلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکاری ته ضروری پېښیږي. همدا شان په لوړ آواز خبرې نه کول، په خوراک او پوښاک کې له افراط او تفریط څخه ځان ژغورل په کور کې د خوب او خوراک د وختونو مراعات کول، په سوله او صفا کې ژوند کول د کورنی د غړو ترمنځ د خواخوږی د اړیکو موجودیت د یو او بل سره په سکون او آرامی ژوند تیرول د یوې مسلمانې کورنی له غوره ارزښتونو څخه دي.

د کور څخه بهر په ټولنه کې د میندو ونډې او د ماشومانو د پالنې او څارنې مسئله

کومې میندې چې د کور څخه د باندې په ښوونځی، دفتر، روغتون، فابریکې یا بل ځای کې په دندو بوختې دی، نو دغه میرمنې د خپلو ماشومانو د څارنې او پالنې لپاره مجبوره دی چې خپل ماشوم بل چاته د څارنې او پالنې لپاره وسپاری. نو دلته دغه مسئله مهمه ده چې میندې دې دغه موضوع درک کړی چې د ماشوم څارنه او پالنه مهمه او حیاتی موضوع ده.

ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې ډیرې څارنې او پالنې ته اړتیا لري. کوچنی ماشومان پرله پسې خوړو، مینځلو او پاکولو په غیږ کې نیول، خبرې کولو او مینې کولو ته اړتیا لری، د ماشوم د سلامتیا او روغتیا په پام کې نیولو هم حتمی مسئله ده، نو هغه میندې چې کافی وخت نلری چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړی او ځان مجبور گڼی چې د وظیفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځی، نو د خپل ماشوم پالنه د کورنی نورو غړو خپلوانو همسایگانو او یا هم شیرخوارگاه او کودکستانونو ته سپاری. نو بیا هغه کسان یا هغه ارگانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظیفه په غاړه اخلی د هغوی وظیفه ده چې په ښه توگه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

هغه میندې چې دا امکانات لري او شرایط ورته برابر دی چې خپل

ماشومان شیرخوارگاه او کودکستان یا وړکتون ته سپاري، نو ضروري ده چې داسې ځای ورته غوره کړی چې معلمین یې د ماشومانو په پالنه کې مسلکي کسان وي د ماشومانو د ښې پالنې په هکله د مسوولیت احساس وکړي. همدا شان لازمه ده چې معلمین او پالونکي دې غوره سلوک ولري او مهربانه دې وي، خپل نظافت دې مراعات کړي، د ماشومانو سره دې شور او غالمغال ونکړي چې بد سلوک او غالمغال د ماشومانو په روحیه بده اغیزه کوي او د دوی د دلسردی سبب ګرځي.

په کوم ماحول کې چې دغه ماشومان روزل کیږي آرامه، پاک او صفا ماحول دې وي. په کومو ټولګیو کې چې د ماشومانو څارنه او پالنه کیږي، د ماشومانو شمیر د نهو لسو تنو څخه زیاد نه وي تر څو ښوونکي وکولای شي هغه په ښه صورت وپالي او وروزي.

څنګه چې هر ماشوم د عمر په اوږدو کې د مور خاصې پاملرنې ته اړتیا لري، نو مور دې کوښښ وکړي چې د ورځې په اوږدو کې خپل یو څه وخت د ماشوم پالنې ته وقف کړي او د خپل ماشوم د څارنې او مراقبت په هکله بې توجهي و نکړي تر څو یې ماشوم د حقارت احساس ونکړي.

په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دین کې د کورنی مشری او سرپرستی د نارینه دنده ده، نو نارینه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنی مالی ستونزې حل کړی، د خپلې کورنی د سوکالی او سلامتیا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمی ترڅو چې کورنی د آرامه ژوند خاونده شی. او څومره چې یې د کورنی ژوند فضا له خوشحالیو ډکه وی، دی تر خوند اخلي او نور هم کوښښ کوي چې د آرامه ژوند لپاره زیاتې هلې ځلې وکړي. خو دې په څنګ کې دخپلې میرمنې څخه هم دا هیله لری چې د دې هلو ځلو ته ارزښت ورکړي، کوم څه چې دی په ډیر زیار د کور د احتیاجاتو د پوره کولو لپاره په لاس راوړی بې ځایه مصرف نه کړی. خاوند یې دا هیله لری چې د هغې میرمن د کور لومړی مهم ضرورتونه لکه خوراک او پوښاک او په دوهمه مرحله کې د کور نور ضرورتونه لکه فرش، ظرف نو ضرورت وړ شیان پوره کوی.

همدارنګه ښځې دې خپلې کورنی اقتصادی طاقت په پام کې ونیسی، د غیر ضروری شیانو له اخیستلو دې ډډه وکړی او هڅه دې وکړی چې د خپل خاوند عاید په معقولو لیارو مصرف او ددې په څنګ یې د امانتداری روحیه خپله کړی، نو کله چې خاوند یا میره په دې پوهه شی چې میرمن یې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنی سره علاقه نیسی، خو که میرمن یې خراج او امانت کاره نه وی، هغه پیسې چې خاوند یې په ډیرو ستونزو سره ګټی او میرمن یې په ډیر بې پروایی مصرفوی او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو یې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مایوسه شی، اعتماد یې له خپلې میرمنې سلب او فکر کوي چې میرمن یې دده

زيار ته د قدر په سترګه نه ګوري او نه يې مالي ستونزې په نظر کې نيسي، نو همدا علت دی چې زياتره ميرونه د خپلو مرمنو څخه شکايت کوي او داسې دليل راوړي چې ميرمن يې د مال سره علاقه نه لري، زه تر راضي نه يم، د کور سره بې علاقې ده، ډير داسې پيښې شوي چې نارينه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لويدلي دي دا موضوع هم که جدي ونيول شي د کورني ژوند د بدمرغي سبب ګرځي، نو دلته د ميرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدي توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوي نو په کار ده چې ميرمن هم امانتدار او صادقه اوسي، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړي او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړي يا يې چاته بخش ورکړي او يا ميلې په وکړي.

حديث شريف کې په دې هکله فرمايل شوي دي چې: «ښځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکې ده او په دې هکله مسوولیت لري»

په بل حديث شريف فرمايل شوي چې: يو ښځه د اسلام ستر پيغمبر مبارک حضور ته راغله او عرض يې وکړ يا رسول الله! خاوند په ميرمنې څه حق لري؟ هغه مبارک ﷺ ورته وفرمايل: «ښځه بايد د خاوند مطيع اوسي له امر څخه يې تخلف ونکړي او د هغه د اجازې پرته چاته څه ورنکړي»

بل ځای داسې فرمايي: «بهترينه ښځه هغه ده چې کم خرڅه وي».

نو محترمې ميرمنې دې په ورځني ژوند کې د صداقت او امانت اصول رعايت کړي، خپل مسوليت دې په دې هکله درک کړي او داسې عمل دې ونکړي چې په کورني کې دا اعتماد د فضا له منځه ولاړ شي.

هوښياره ميرمن هغه ده چې ماشومان هم د امانتدارۍ په روحيه وروزي، د خپلې کورني مالي حالت تل په پام کې ونيسي له بې ځايه مصرف څخه مخنيوی وکړي، د سپما او صرفه جويي له لارې د کورني اقتصادي حالت تقويه کړي، د خپل خاوند څخه بې ځايه هيلې او توقعات ونلري، د خپل خاوند په عايد قناعت وکړي د مال په حفاظت او ساتنه کې د امانتدارۍ اصل په پام کې ونيسي.

د کورنۍ اقتصادي او مالي حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دین کې نفقه شرعاً او قانوناً د نارینه په غاړه ده، نو نارینه مکلف دی چې د کورنۍ ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلي او د خپلې کورنۍ اقتصادي او مالي ستونزې حل کړي، خو که چیرې کوم نارینه ونه غواړي او یا د نفقې د ورکولو څخه غاړه وغړوي، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې وړ ګڼل کیږي چې بیا د نفقې په ورکولو مجبوریږي.

نو پوهه او هوښیار نارینه هغه دی چې خپل عاید او مصرف په ښه توګه وسنجوي او په دقیقې توګه محاسبه کړي، د خپلې کورنۍ لومړنۍ ضرورتونه لکه خوراک، پوښاک، دوا او درمل په لومړي قدم کې همدارنګه نور مصارف لکه د کور کرایه که چیرې کور یې خپل نه وي، د برق او اوبو او ګازو مصارف په پام کې ونیسي. په ډیر فکر او تدبیر د خپلې کورنۍ اقتصاد کنترول کړي او هڅه دې وکړي چې د خپل عاید یوه برخه د سپما او پس انداز په توګه د ځان سره وساتي، تر څو د بیکارۍ، ناروغۍ او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره کولو په وخت کې ورڅخه استفاده وکړي. په تیره بیا په دې حالاتو او شرایطو کې چې قیمتي زیاته شوې او زموږ د هیوادوالو اقتصادي حالت هم ورځ په ورځ خرابیږي.

خو زموږ یو شمیر خوېندي شته چې د سیالۍ او شریکۍ په ناوړه مرض اخته دي، نو دوی د نورو سره د رقابت او سیالۍ لپاره په خپل لاس د خپلې کورنۍ اقتصادي حالت خرابوي، حتی تردې چې خبره قرضدارۍ ته رسیږي.

نو په کار ده چې محترمې کورنۍ خپل اقتصادي وضعیت په پام کې ونیسي، د خپل تفر څخه دې زیاتې خپلې پښې نه اوږدوي، له غیر ضروري مصارفو څخه دې ډډه وکړي، اعتدال او میانه روي دې په ژوند کې اختیار کړي، په دې هکله پاک الله جل جلاله قرآن کریم کې فرمایلي: «هغه کسان چې خرڅ کوي نو نه اسراف کوي او نه کموالی کوي، او دی په منځ د دې کې برابر» (الفرقان ٦٧ آیت)

په کورنۍ ژوند کې د سپما
اصل ته پاملرنه

یوه له هغو لارو څخه چې د کورنۍ اقتصاد ته په کې ګټه رسیږي سپما ده، دا کوم کار نه دی خو په دې شرط چې د کورنۍ ټول غړي پرې عمل وکړي، که تاسې د ورځنۍ ژوند په اوږدو کې په لاندې موادو کې د سپما اصل په پام کې ونیسی نو وروسته له څه مودې به درته څرګنده شي چې څومره مو د خپلې کورنۍ اقتصادي وضعې ته ګټه رسولې ده.

١ - کله چې بازار ته ځئ نو د هوس له مخې چې مو څه خوښ شول مه یې اخلئ یوازې هغه شیان چې تاسو ورته ډیره اړتیا لرئ او په کار مو دي واخلي.

٢ - هڅه وکړئ چې په کور کې تل هغه خواړه چې ارزانه او ګټور وي پاخه کړئ، کوم خواړه چې پخوی کوښښ وکړئ چې په کافي اندازه پروتینونه، ویټامینونه او نور ګټور مواد ولري.

٣ - هیڅ وخت خواړه مه خوسا کوئ، دومره خواړه مه پخوئ چې بیا یې په غورځولو مجبور شئ، بلکه تل په اندازه سره ډوډۍ او خواړه پاخه کړئ.

٤ - خوږندي کولای شئ ځینې شیرینۍ باب لکه کلچې، کیک، نقل، شیرپیره او نور شیان لکه مربا او ترشیانې په کور کې جوړې کړئ ځکه چې له بازار څخه ارزانه تمامیږي.

۵- شته ځیني کورنی په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاخه خواړه راغواړي او یا هم د ډوډۍ د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځي او د هوټل ډوډۍ نسبت د کور تر ډوډۍ خوښیږي. چې په دې توګه هوټل کې په یو وخت ډوډۍ خوړلو یې د څو وختونو خرڅ په یو وخت مصرفوی، نو دلته د کورنی د مشرانو او همدارنګه د میرمنې دنده ده چې خپله کورنی له دغې ناوړه عادت څخه منع کړي او د بې ځایه مصرف مخه ونیسي.

٦- که چیرې تاسې په کور یا حویلی کې د ترکاری د کرلو لپاره ځای ولری، نو ددغې ځای څخه د ترکاری د کرلو لپاره ګټه واخلی، نو په دې توګه به تاسې په دې قادر شی چې دخپل ضرورت وړ ترکاری د خپله کوره ترلاسه کړي.

٧- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګنديځکه چې د خیاط اجوره ډیره غیر اقتصادی تمامیږی که په همدې ترتیب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکتونه او جرابی جوړې کړی نو د یوې خوا به اقتصادی وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

٨- په ځینو ناروغیو باندې د اخته کیدلو او مخنیوی لپاره د ځینو وقایوی تدابیرو څخه کار واخلی لکه د واکسینونو په تطبیق سره کورنی او په چاپیریال کې د حفظ الصحې په رعایت کولو سره هم خپله سلامتیا ساتلی شی او په دې توګه د دوا د نه استعمال له کبله د کورنی اقتصادی وضعیت ته ګټه رسیږي.

٩- همدا شان د کومو لوښو څخه چې د کورنی ژوند په جریان کې کار اخلی دهغې په ساتلو کې پاملرنه او توجه وکړی ترڅو ستاسو او یا هم ستاسو د ماشومانو لخوا مات نشی که چیرې په کور کې د استعمال لپاره داسې لوښې چې زر مات نشي واخلي، نو په دې توګه به مو د کورنی د اقتصاد

سره مرسته کړي وي.

۱۰ - پیاده ګرځېدل ښه سپورت دی، کله چې د سودا یا کوم بل ضرورت پسې د کور څخه بهر وځی، نو دا هڅه وکړئ چې پیاده ولاړ شی او یا هم له عامو بسونو څخه استفاده وکړی. ځینې خلک دا عادت لری کله چې له کور څخه ووځي نو ټکسی او ریکشاه نیسی چې دا غیر اقتصادي تماميږي.

۱۱ - که چیرې په کور کې ټیلفون ولری نو پرته له ضرورت د ټیلفون څخه استفاده مه کوئ ځکه چې ټیلفون د ساعت تیری وسیله نه ده.

۱۲ - هڅه وکړی چې د ورځې لخوا د کور چراغونه روښانه نه وي.

۱۳ - که په کور کې څو خویندی او ورونه یاستې هڅه وکړی چې په شریکه ټول د یو او بل له بوټونو او جامو څخه استفاده وکړی.

۱٤ - ټولې مجلې او هغه کتابونه چې غواړی مطالعه کړی ضروری نه ده چې حتمی له بازار څخه واخلی، کولای شی چې د دوستانو او ګاونډیانو سره یې تبادله کړی او یا یې له کتابخانو څخه په امانت واخلی.

۱۵ - کوشش وکړی چې د کور کارونه لکه آشپزی، اوتو کول، جامې مینځل، جارو کول او داسې نور کارونه په خپله ترسره کړی، په دې توګه به مو د مزدور او خدمتګار له مزد څخه خپله کورنی ساتلی وی، په داسې حال کې چې یو شمیر کورنی نه غواړی چې په خپله د خپلې کرنی چارې سرته ورسوی د کور د چارو لپاره مزدور او خدمتګاره نیسي.

میندو ته څو لنډې لارښوونې

د ماشوم د زیږیدنې او پیدایښت څخه وروسته دا چې میندې څرنگه تغذیه شي، دا هغه پوښتنې دی چې ډیرې میرمنې ورسره مخامخ کیږي، نو میندې کولای شي چې د منظم پروگرام له مخې هم خپل بدن تقویه کړي او هم د بدن وزن کنترول کړي.

۱ - میندې دې هڅه وکړي چې په ورځنی ژوند کې له متنوع او متعادلو خواړو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاری، میوې، پروتین لرونکی خواړه لکه د پسه، غوایی، چرگې او ماهی غوښه په تیره بیا د ماهی له غوښې څخه په اونی کې یو ځلې حتمی استفاده وکړي.

دا چې زیاتره میرمنې د ولادت څخه وروسته زیاتره د چرگې غوښه خوری، میندې دا په پام کې ونیسی چې دغه یو نواخته خواړه کومه گټه نه لری. کوښش دې وکړی چې د غوایی، ماهی او پسه غوښې څخه هم د ولادت په شپو ورځو کې استفاده وکړي.

۲ - میندې تر څو چې کولای شی د **لبنیاتو** څخه دې استفاده وکړي لکه شیدې، مستې، پنیر او داسې نور شیان که غوړی او پیروی ونخوړل شی ښه وی ځکه چې د چاقی سبب گرځي.

۳- میندې دې د سبوس لرونکې ډوډۍ څخه کار واخلي ځکه چې هاضمه یې آسانه ده.

٤- د قندي موادو په مصرف کې دې احتیاط وکړي.

٥- مور دې هڅه وکړي چې په زیاته اندازه مالګه ونخوري که چیرې کومه مور د ډیرې مالګې خوړلو عادت لري، نو کولای شي چې د وچې شوې نعنا څخه او یا هم له نورو شیانو څخه استفاده وکړي.

٦- د ماشوم د زیږېدنې څخه وروسته دې هر مور کوشش وکړي چې د ورځې اقلاً د نیم لیتر په اندازه اوبه وڅښي که دا اوبه د سبو اوبه وي یا هم د میوې اوبه یا د غوښې یخني وي او یا هم چای وي دا ټول ورته ګټه رسوي ځکه د مور بدن مایعاتو ته اړتیا لري او هغه کولای شي له دغو اوبو په وسیله خپل مایعات پوره کړي.

٧- زیاد شمېر هغه غذایي مواد چې خپل ذاتي غوړي لري لکه وازدینه غوښه په تیره بیا د پسه غوښه او نور لبنیات او خواړه چې نورو غوړیو ته ضرورت نلري نو دغه شان خواړه په خپلو غوړیو کې پاخه کړي. که ددې په څنګ کې میندې له تیلو یعنې اوبلنو غوړیو او یا زیتونو د تیلو څخه استفاده وکړي ښه به وي او صحت ته یې ګټه رسوي.

د مخدره او نشه يي موادو ناوړه اغيزه پـه کورنيو باندې

بشر له ډيرو پخوانيو زمانو څخه د مخدره موادو سره بلديت او آشنايي درلوده چې د دواگانو په ترکيب او همدا شان د مذهبي مراسمو په جريان کې له دغو موادو څخه استفاده کوله.

د الکولي مشروباتو استعمال د اسلام د سپيڅلي دين څخه د مخه په خلکو کې عـام دود او دستورؤ چې د هغې وخت بشري ټولنې يې له زياتو ستونزو سره مخامخ کړې وي، خو د اسلام په راتگ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد گڼلي او په خپلو پيروانو يې هغه حرام کړې ، خو پـه زياترو هسوادونو او په تيره بيـا په کفري ټولنو کې په خصوصي او رسمي مجالسو په تيره بيا په سياسي مجالسو کې موجويت حتمي دی چې د ځينو هيوادونو له مهمو صادراتي اقلامو څخه هم گڼل کيږي او تل د يوې خوشگذرانۍ دوسيلې په توگه ورڅخه فايده پورته شوی ده.

دمخدره موادو څخه استفاده نه يوازې دا چې د انسان فکر او جسمي قوې ته زيان رسـوي، نور ناوړه او خطرنـاکـه تاثيرات په ټولنه کې پريږدی. ددغې مـوادو لې جذب د انسـان په بدن کـې مخصـوص تاثيرات په ځـای پريږدی چې دمخدره موادو څخه دوامداره استفاده د اعتياد سبب گرځي.

مخدره مواد مختلف انواع لري لکه چرس، اپين، هيروئين او شراب چې

دغو موادو څخه استفاده د انسان سلامتیا په خطر کې اچوي حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب ګرځي، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لري هغه دا چې د موسمي ناروغیو سره د مقابلې لپاره په تیره بیا هغه ماشومان چې ډیر توخیږي او سینه بغل وي نو میندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوي، پرته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزي او ډاکتر نه مرسته وغواړي.

ما په خپلو سترګو په خپله سیمه کې ډیر داسې ماشومان لیدلي چې د میندو لخوا ورته اپین ورکړ شوی او د لږې اندازې په زیاتېدلو له امله ماشوم خپل ژوند له لاسه ورکړی چې دغه ناوړه رواج د پېړیو، پېړیو څخه تر نن پورې جریان لري.

کورنۍ او ټولنیز پرابلمونه روحي او رواني مرضونه د ژوند ناوړه شرایط، فقر، د ښوونې او روزنې کموالی د مخدره موادو د اضرارو څخه ناخبرتیا یې د اخته کیدلو له عواملو څخه دي.

هغه کسان چې دخپل کورنۍ او ټولنیز ژوند نه راضي نه وي او یا هغه کسان چې ټولنیز او اقتصادي پرابلمونه یې زیاد وي او یا هم هغه بې بندو باره ځوانان چې تل بیکاره وي یو سالم مصروفیت و نه لري او یا هم هغه کسان چې ښه دوستان او ملګري و نه لري، نو دوی زیاتره د نشه یي موادو استعمال ته مخه کوي چې په دغو موادو باندې د اعتیاد له کبله هر ناوړه عمل ته لاس اچوي لکه قتل، فریب، دوکه، غلا، قاچاقبري او حتی اخلاقي فساد څخه هم ډډه نه کوي.

د نشه یي اهدافو لپاره د مخدره موادو څخه استفاده په هیوادونو کې د مخدره موادو تولید او پراختیا ته زمینه برابره کړي.

څنګه چې د مخدره موادو مسئله یوه محلي او منطقوي موضوع نه ده بلکه

دغه مسئله نړیواله موضوع ده چې په ټولو وګړو پورې اړه لري او هیڅ هېواد یې له تاثیر څخه بې اغیزې پاتې کېدلای نشي، نو د مخدره موادو باندې اعتیاد او همدا شان د دغو موادو اخیستل او خرڅول د جنایاتو او اقتصادي پرابلمونو په زیاتیدلو کې ژور رول لري.

د مخدره موادو مصرف د نړۍ په مختلفو هېوادونو کې د یو او بل هېواد څخه توپیر لري، ولې په هر سیمه او ځای کې تخریب کوونکي او وژونکي اثرات په ځای پرېږدي، کومې لارې چارې چې د مخدره موادو سره د مبارزې لپاره طرحه کېږي ټولې ګټورې دي.

د نړۍ په ځینو سیمو کې چې د مخدره موادو قاچاق او تجارت په زیاته اندازه رواج لري، نو په دغو سیمو کې یو شمېر کسان چې د قاچاقچیانو لپاره کار کوي دوی د خپل د کار مزد د پیسو په عوض هېروئین اخلي چې د هر چا په لاس کې د هیروئینو موجودیت د زیاتو خلکو د معتاد کېدلو سبب ګرځي، نو د مخدره موادو کنترول لپاره تر ټولو غوره لاره یو دا هم ده چې د مصرف کوونکو او تولید کوونکو تر منځ روابط قطع شي او د تولید څخه یې مخنیوی وشي. نو که چیرې مخنیوی ونشي نو مخدره موادو استعمال ورځ په ورځ زیاتېږي او د توسعې او پراختیا په حال کې دي.

په هغه هېوادونو کې چې د مخدره موادو کرهنه مروجه ده قاچاق او تجارت یې مخ په زیاتېدو دي، که د دغو هېوادونو د بزګرانو سره مالي مرستې وشي نو ترڅو دوی دغه کروندې له منځه یوسي او ټولنه له دغې وبا څخه په امان پاتې شي.

په نړۍ کې په لکونو ښځې د امېدوارۍ په وخت کې د ډېرو ستونزو سره مخامخ دي

هر کال د نړۍ په زیاتو هېوادونو کې مېرمنې د امېدوارۍ په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس د خبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسو نړیوالې ټولنې په خپل راپور کې ښرګنده کړې چې د ښځو جسمي ستونزې د حاملګۍ په جریان کې او یا هم د ولادت په وخت کې د دوی د مړینې سبب ګرځي. راپور کې زیاته شوې چې د سقط جنین مسئله په پټه توګه په ښځو کې د دوی د مړینو سبب ګرځي. د نفوسو نړیوال ټولنې د مینډو د مړینې علت کورنۍ او ټولنیز عوامل ګڼلي او زیاتوي چې د ښځو محرومیت او د فشار لاندې ساتل یو له هغو عواملو څخه ګڼلې شوې چې مېرمنې له رواني او جسمي ناروغیو له کبله ځان ساتلې شي.

کومې مېرمنې چې ښه روغتیا لري د ماشومتوب او ځوانۍ په دوره کې په ښه شان تغذیه شوې وي د امیدوارۍ په دوره او د ماشوم زیږېدنې په وخت کې لږې ستونزې لري، نو ځکه ضروري ده چې د ځوانو نجونو سلامتیا تغذیې او ښوونې او روزنې ته خاصه پاملرنه وشي، همدارنګه د امیدوارۍ په وخت کې سګرټ څکول د مخدره موادو استعمال نشه یي دوا او الکولي مشروبات ماشوم ته د مور په رحم کې زیان رسوي.

همدا شان په زیاد شمېر هېوادونو کې د خرافاتي مسایلو له امله ډېرې ښځې د ډېرو ګټورو او اساسي خوړو له استفادې څخه محرومېږي چې بیا د غه

مسئله د امیدوارۍ په جریان کې او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې د میندو لپاره ډیرې ستونزې پیدا کوي. همدا شان په حاملګۍ د ښځو د مړینو بل علت بې وخته وادونه ښودل شوي چې په آسیایي، افریقایي او لاتیني امریکا په هیوادونو کې نجوني د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې وادونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډیرې ستونزې پیدا کوي.

زموږ په هیواد په تیره بیا په کلیوالي سیمو کې د لږ عمره نجونو وادونه رواج لري او په همدغه سیمو کې زیاتې ښځې د ولادت په وخت مري.

امیدوارې ښځې باید د دوا له استعمال څخه د ډاکټر له مشورې پرته ډډه وکړي که غواړي کومه دوا استعمال کړي، نو په خپل سر دې نه خوري د ډاکټر سره دې مشوره وکړي او د هغې نظر دې وغواړي. همدا شان د حاملګۍ په وخت کې په تیره بیا په لومړنیو دریو میاشتو کې زیات چای او قهوې مصرف هم د سقط جنین له خطر سره ښځې مخامخ کوي.

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هارون په روغتون کې ډاکټرانو درې زره حامله ښځې د امیدوارۍ په لومړنیو ۱۴ اونیو کې د څیړنې لاندې ونیولې، دوی د څیړنې په جریان کې دې نتیجې ته ورسېدل چې کومې میرمنې چې زیاته اندازه قهوه مصرفوي نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کیږي. همدارنګه هغه ښځې چې زیاد چای څښلي نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښي د زیاد خطر سره مخامخ دي.

د روغتیا د نړیوالي ټولنې د راپور په اساس د سومالي روندا او ایتوپیا په هیوادونو کې په هرو اوو حامله ښځو کې یوه ښځه خپل ژوند له لاسه ورکوي، خو برعکس په صنعتي هیوادنو کې د حامله ښځو د مړینې ګراف په سلو کې یو دی، نو د نفوسو نړیوالې ټولنې د کورنیو د لارښوونې او تنظیم د پروګرامونو پراختیا د یو ستر عامل په توګه ګڼلې چې کیدلای شي له دغو پروګرامونو څخه په استفاده د زیات شمېر ښځو ژوند وژغورل شي.

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

څنګه چې پخوا وختونو کې دخانیاتو څخه استفاده د ښځو په منځ کې د نن ورځ په شان مروجه نه وه، نو ځکه ډیر لږ شمېر ښځې د وینې په فشار، سرطان او قلبي ناروغیو اخته کېدلې. خو اوس حالاتو او شرایطو تغییر کړی، کومې وروستی څېړنې چې د روغتیا د نړیوالې ټولنې او نورو صحي ټولنو لخوا تر سره شوي ښودې یې ده چې د مرګ او مېر اندازه په ښځو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله مخ په زیاتېدو ده، په داسې حال کې چې هر کال په نړۍ کې د دخانیاتو څخه د استفادې له امله ۲,۷ ملیونه تن افراد خپل ژوند له لاسه ورکوي.

داسې اتکل شوی که چیرې د سګرټو څخه استفاده په همدغه شکل پاتې شي او دوام پیدا کړي نو په «۲۰۲۵» کال کې به د تلفاتو اندازه په کال کې ۸ ملیونو انسانانو ته ورسیږي چې په دوی کې به ډیرې ښځې وي.

د روغتیا د نړیوالې ټولنې د راپور له مخې په صنعتي هېوادونو کې ښځې او نارینه یو شان د دخانیاتو څخه استفاده کوي حتی دا چې ۳۰٪ ښځې او نارینه په دغه ناوړه عادت اخته دي، خو مخ په ودې هېوادونو کې د ښځو لخوا د دخانیاتو څخه استفاده هم زیاته شوې ده. خو د نیکه مرغه زموږ په هېواد کې دغه ناوړه مرض په ښځینه طبقه کې ډیر لږ لیدل کیږي. څنګه چې د دخانیاتو څخه استفاده د انسان روغتیا ته ضرر رسوي، نو په غربي هېوادونو کې هر کال زیاد شمیر ښځې خپل ژوند د لاسه ورکوي. کومې میرمنې چې سګرټ څکوي او په قلبي ناروغیو اخته دي، د دوی د مړینې علت په سلو کې څلویښت د سګرټو استعمال ښودل شوي. همدا شان په سلو کې ۸۰ هغه میرمنې چې په

سرطان اخته شوی د دوی د مړینې سبب هم د دخانیاتو استعمال ګڼل شوی دی.

د جاپان، ناروی، پولنډ او انګلستان په هیوادونو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله سرطاني پېښې مخ په زیاتېدلو دي، خو په شرقي او جنوبي آسیا په زیاد شمیر هیوادونو کې په ښځو کې د خولې او غاښونو سرطان لیدل شوی چې علت یې همدا د دخانیاتو څخه استفاده ښودل شوي.

د دخانیاتو د استعمال له کبله یو شمیر رواني ناروغي هم پیدا کیږي په تیره بیا انسان ډیر عصبي ښکاري. د حامله ښځو لخوا د سګرټو استعمال د حاملګۍ په جریان کې د سقط جنین سبب ګرځي، چې دخانیات د جنین د وزن د کموالي او یا هم جنین د معیوبیت علت هم کیدلی شي. د زیږیدنې په وخت کې مور ته ډیرې ستونزې پیدا کیږي. په صنعتي او غربي ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د یوې تبلیغاتي وسیلې په توګه د دخانیاتو د اعلان لپاره استفاده کوي چې د یوې سروې له مخې په امریکا یې یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سګرټو د تبلیغاتو له درکه په لاس راغلې وه.

څومره د شرم ځای دی چې دا ښځې د یو څو پیسو د لاسته راوړلو لپاره دوی په خپلو همجنسه ښځو په حق کې ظلم کوي، ځکه دوی په داسې توګه سره اعلانونه خپروي چې ضعیفه او سست عنصره ښځې د سګرټو څکلو ته تشویقیږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سګرټو څخه استفاده کوونکو شمیر زیاتیږي. نو د دغې ناوړه مرض د مخنیوي لپاره ضروري ده چې د روغتیا نړیوال سازمان او نورو ټولنیزو موسسو او مختلفو هیوادونو او د ولسونو مسولین د یو جامع پروګرام له مخې د دخانیاتو سره د مبارزې په لارو چارو غور وکړي په تیره بیا هغه ټولنې چې ځانونه د مینډو او ماشومانو د روغتیا او تندرستي حامیان ګڼي په دې لاره کې موثره ګامونه پورته کړي. په تېره بیا ښځې دې ته وهڅوي چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورنۍ وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زیانونه رسوي.

ښځو لپاره د سپورت ګټې

موسيقي او پخې ښځې په هره ټولنه کې نسبت ځوانو ميرمنو ته د عمر په لحاظ د جسمي او روحي نظر نه زياتې ستونزې لري.

زيات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګۍ نه وروسته په مختلفو ناروغيو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغي، د وزن لږوالي يا زياتوالي، ټيټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخريب او وروستېدو څخه پېدا کيږي اخته وي، چې ځينې ناروغي دوامدار پرهيز او علاج ته ضروري لري، دې په څنګ سپورټ هم د يو شمېر ناروغيو په تخفيف کې موثر رول لري.

په پخو ښځو کې په تيره بيا د منځنۍ عمر ښځې د هډوکو تخريب يا وروستوالي يې له غټيو ستونزو څخه ګڼل کيږي، کومې ميرمنې چې عمر يې د ۶۰ کالو څخه لوړ وي په سلو کې «۲۵» يې د هډوکو په ماتېدو اخته کيږي او هغه عوامل چې د هډوکو په تخريب کې رول لري په بدن کې د کلسيم کمښت، د عمر زياتوالي، د وراثت سابقه او د سګرټو زياد استعمال ښودل شوي دي.

سپورت په هډوکو کې غړو عضلاتو د تقويه سبب ګرځي، چې په دې ترتيب هډوکي تقويه کوي، هغه څه چې په سپورتي فعاليتونو او د هډوکو د کلسيم په تأمين کې موثر دي د غړو او عضلاتو تقويه ده چې ورزشي فعاليتونو په جريان کې غړي تقويه کيږي چې بيا د غه تقويت کوونکي قوت متصلو

هډوکو ته منتقله او دهغې د تقویې سبب گرځی، نو مخکې له دې چې هډوکی مو تخریب شی په کار ده چې پخې عمر درلودونکی مېرمنې ورزش ته پاملرنه وکړي.

ولې د بده مرغه زیات شمېر مېرمنې د عنعنوی او ټولنیزو شرایطو په اساس د سپورتی فعالیتونو څخه ډډه کوی، نو دغه میرمنې په خپل لاس خپلې روغتیا ته ضرر رسوی، په داسې حال کې چې سپورت د یو ډیر ښه عامل په توگه د مختلفو ناروغیو په مقابل کې وقایوی رول لری.

د پاخه عمر لرونکی مېرمنو لپاره تر ټولو ښه سپورت پیاده گرځیدل په قراره منډې وهل او د وزن کموالی دی.

همدا شان ضروری ده چې ښځې په خپل غذایی پروگرام کې هغه خواړه شامل کړی چې د بدن د وزن د زیاتیدلو سبب نشی، هڅه دې وشي چې له شحمیاتو په تیره بیا له حیوانی شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وکړی. د تازه میوو څخه استفاده ورته ډیره گټه لری، کوشش دې وکړی چې هر ورځ په کافي اندازه کلسیم د خوراکی موادو په وسیله واخلی د کلسیم اندازه په لبنیاتو لکه شیدې، مستې، پنیر او پیروی کې پیدا کړي.

د ښځې په هکله څو وجيزې

- ښځه شيشې ته ورته ده ساتنه يې وکړی. (رسول کريم ﷺ)
- زما دوه څيزونه خوښ دي: ښځه او خوشبويي. (رسول کريم ﷺ)
- جنت د مور د پښو لاندې دی. (رسول کريم ﷺ)
- دنيا متاع ده او تر ټولو غوره متاع يې صالح ښځه ده. (رسول کريم ﷺ)
- د نارينه ښايست د هغې د ژبې فصاحت دی او د ښځې ښايست د هغې حکمت و کمال دی. (رسول کريم ﷺ)
- له ايمان نه وروسته تر ټولو ستر نعمت ښځه ده. (حضرت عمر)
- د ښځې په سترګو کې له رنځو څخه شرم او حيا ډېره ځلانده وی. (حضرت علی)
- نيکه ښځه يوازې د دنيا هستي نه ده بلکې د آخرت توښه هم ده. (امام غزالی)
- ښځه د وقار، ايثار، مروت او د مينې درس ورکوی. (والټرز)
- له ښځې سره هيڅکله هم ځان په ازميښت کې مه اچوئ که نه تاسې به ورنه وروسته راشی. (کمال اتاترک)
- د ښځې زړه تر نارينه ډېر پراخه وی.
- هغه کور چې مور په کې نه وی هديرې ته ورته وی.

- د ښځې مثال د هغه خوشبويي په څير دی چې هيڅکله پټيدای نه شي.
- ښځه د نړی عظیمه پانگه ده.
- له ښځې څخه د څلورو څيزونو تمه وکړی:

١ - په زړه کې نيکې وی.

٢ - په څيره کې يې حيا وي.

٣ - په ژبه کې خوږوالی وي.

٤ - لاس يې تل د کار سره لگيدلی وي.

- په نړی کې دوو شيانو ښکلی دی: يو ښځه او بل گل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پيل کې ښځه وجود لري. (لارمارتين)
- پوهه ښځه خپل کور جوړوی او ناپوهه ښځه خپل کور تخريبوی.

(ترميشان برنادر)

- د ښځې ښېنې زما زړه تسخيروی نه د هغې ښکلا، په ما هغه ښځه گرانه ده چې مهربانه وی. (شکسپير)
- که چيرې ښځې نه وی نو د نړی نوابغ به چا روزلی وی. (ناپليون)

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او
ښوونې اړونده مسئلې

د ماشوم وده د زیږېدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

د ودې او رشد دوره په ټولو ماشومانو کې یو شان نه ده. دا مرحله د یو ماشوم څخه نسبت بل ماشوم ته توپیر لري.

د ماشومانو د ودې مسئله په ماشومانو کې زیاتر د ماشوم د روغتیا او سلامتیا پورې اړه لري، خو په عمومي توګه په زیاتو ماشومانو کې دغه دوره یو شان ده، که تاسې یو مور یاست او غواړې چې د ماشوم د ودې په خصوصیاتو او ځانګړتیاو د زیږېدنې د وخت نه تر دوه کلنۍ پورې پوهه شي، نو ضروري ده چې دغو ټکو ته پاملرنه او توجه وکړی. ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې لومړني حرکات له سترګو پېل کوي چې خپلې سترګې پرانیزي او نه پوهېدونکي او تشخیص نه کوونکي حالت سره خپل چاپیریال ته نظر اچوي.

همدارنګه په همدې مرحله کې کله چې مور ماشوم ته شیدې ورکوي، نو ماشوم د شیدو رودلو په وخت کې په ښکلي او معصومانه انداز سره خپلې مور ته ګوري، سترګې د خپلې مور په سترګو کې نیولې وي.

په دریمه میاشت کې ماشوم موسکا کوي د مور د خولې او وریځو د خوزولو په مقابل کې وریځې خوزوي . د بینایي د حس څخه په استفاده هر شی په سترګو تعقیبوي. په همدغه میاشتو کې دی چې ماشوم له ځان سره په خپلو ګوتو لوبې کوي. خپل لاسونه پورته نیسي او په ترتیب سره خپلو حرکتونو ته نظم بخښي. تر هغې وروسته د یو شي د لیدلو په وخت کې خپل لاس د هغې شي په لور اوږدوي. همدارنګه د خندا او مختلفو آوازونو په وسیله خپلې حنجرې ته تکامل ورکوي او ځان د خبرو لپاره چمتو کوي.

په پنځمه میاشت کې ماشوم کولای شي خپل سر تینګ کړي. په همدې څخه کې وي چې د بالښت په مرسته کیناستل زده کړي.

په شپږمه میاشت، ماشوم خاندي او کیني، او په اوومه میاشت کې د شا و خوا شیانو د اخیستلو سره تمایل ښایي او تر ټولو لومړي د خپلو پښو سره ځان مشغوله وي. په اتمه میاشت ځان خاپوړو ته برابروي.

په نهمه میاشت کې دی چې ځینې ماشومان غاښونه هم وباسي.

په لسمه میاشت ماشوم هڅه کوي چې ودرېږي، په خبرو هم تر یو حده پوهېږي: خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایي د یو کلني څخه پورته عمر کې کوشش کوي چې ځان خبرو ته آماده کړي.

په اتلس میاشتنی کې ماشوم کولای شي چې په یوازې توګه د نورو له مرستې پرته قدم واخلي او مزل وکړي. په دغه دوره کې ماشوم د آزادي او خپلواکی احساس کوي همدارنګه زیاتر ماشوم د بدن د داخلي غړو په تسلط پیل کوي چې د کولمو او مثانې کنترول په کې شامل دي.

په لومړي وختونو کې ماشومان زیاتر په خپلو دغو غړو حاکمیت نه لري، خو ورو ورو او په تدریج د اړونده عصبي دستګاوو له ودې او پراختیا سره جوخت ماشوم کولای شي خپلې ډکې او تشې متیازې کنترول کړي. په عمومي توګه په ماشومانو کې د کوچنیوالی دوره د غیر طبیعي عادتونو مرحله هم ده چې د خاص پاملرنې وړ ده. په دې دوره کې ماشومان خپلې ګوتې زیاتې په کار اچوي.

څنګه چې د کوچنیوالي لومړنی کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوښتونو څخه ګڼل کیږي، نو تر ټولو زیات د مور دنده ده چې د خپل ماشوم حرکتونو ته پاملرنه وکړي، مور ده چې د څارنې او کنترول لاندې تل خپل ماشوم ونیسي چې دغه څارنه په جسمي حرکتونو کې تنظیم راوړي او همدارنګه په روحي څرنګوالي کې اغیزمن رول ترسره کوي.

ماشوم په دغو مرحلو کې د خطراتو د مخنیوی لپاره جدي پاملرنې ته اړتیا لري، نو د ټولو میندو وظیفه ده چې په دغه حساسه مرحله کې تل د ماشوم څخه څارنه وکړي تر څو هغه ځانته ضرر و نه رسوي.

د ماشوم وده او پرمختیا

ماشومان د زیږیدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پېل کوي. ماشومان د حېل ذهني ودې لپاره تر هر څه زیات د لویانو مینې او پاملرنې ته اړتیا لري. د ماشوم پنځه گوني حواس یعنې دلیدلو حس، د اوریدلو حس، د څکلو حس د لمس کولو حس د بویولو حس د زیږیدنې د لومړنیو شیبو څخه په کار پیل کوي او نه همدې شیبې څخه ماشوم د خپل چاپیریال په باره کې په زده کړې اقدام کوي.

ماشوم د زیږیدلو وخته دې ته اړتیا لري چې له هغوی سره خبرې وشي، لمس شي، مینه ورسره وکړی، په غیږ کې واخیستل شي، آشنا څیرې ووینی، آشنا غږونه واوري او د نورو عکس العمل د ځان په هکله ووینی. همدارنگه ماشومان علاقه لري چې نوی او په زړه پورې شیان وگوري. وایې، اوري، په لاس کې ونیسي او لوبې ورسره وکړي دا د زده کړې پیل دی.

د انسانانو د څېرو لیدل او د غږونو اوریدل د ماشوم د ودې او پرمختیا لپاره ډیر مهم دی. ماشومان باید د یوې اوږدې مودې لپاره یوازې پریښودل نشي، بلکه لازمه ده چې له هغې سره مینه وشي، خبرې ورسره وکړی، ښه تغذیه وکړی او روغتیا یې تل د څارنې لاندې ونیسي، نو په همغه اندازه یې ماغزه ښه وده او پرمختیا کوي.

- لوبې کول د ماشومانو لپاره یو ډول ساتیري ده، خو نن ورځ تحقیقاتو دا ښودلی چې لوبې د ماشوم د ودې او پرمختیا مهمه برخه ده.

- ماشومان د ساده شیانو سره د لوبو په کولو او د لویانو څخه د تقلید په

کولو د خپل چاپیریال څخه په زده کړه پیل کوي، لوبې کول ماشوم خبرو کولو او فکر کولو ته هڅوي. په ماشومانو کې په ځان باندې د باور او کنترول لرلو استعداد ته وده ورکړي.

- میندې او پلرونه او د کورنی نور غړي کولای شي ماشوم ته د لوبو د وسایلو د برابرولو او نورو شیانو د ازمایښت له لارې د دوی په وده کې مرسته وکړي، والدین کولای شي چې د ماشوم د خوښی وړ کارونو کې ماشوم سره مرسته وکړي، خو دا مرسته زیاته د ازمایښت له لارې د ماشوم سره وشي، د هغې د زده کړې امکان له منځه وړي.

ماشومان هر څه زیات د یو شی د ازمایلو او ناکامېدلو او بیا یې له یوې بلې لارې د ازمایلو او کامیابېدلو له لارې زده کړه کوي. کله چې یو کم عمره ماشوم د کوم شی د ازمایښت لپاره هڅې کوي مور او پلار یې باید دا حوصله ولري که چیرې ماشوم د خطر سره مخامخ نه وي، د نورو کارونو سرته رسولو لپاره د دوی هڅه او مبارزه یو ضروري گام دی، ان چې که چیرې د ماشوم لپاره یو څه نا امیدی هم ولري، دغه نا هیلی ماشوم سره د نورو مهارتونو په زده کړه کې مرسته کوي. ډېره نا امیدی ماشوم بې زړه کوي، او په هغه کې د ناکامی احساس پېدا کوي.

- میندې او پلرونه کولای شي ښه قضاوت وکړي، چې په کوم وخت کې د دوی ماشوم مرستې ته اړتیا لري او یا دا چې څه وخت ماشوم دې ته پرېښود ل شي چې په خپله د حل لارې چارې ولټوي.

- د ماشومانو ډېر خوښېږي چې د نورو په شان کالی واغوندی او ځانونه لکه د مور، پلار، ورور، ښوونکی، ډاکتر او داسې نور خیالی شخصیتونو په شان وښایی، نو که دوی دا شان تمثیل وکړي، دغه حالت ورسره مرسته کوي چې د فکری قدرت د رشد او ودې سبب شي.

میندې او پلرونه کولای شي خپل ماشومان دځینو شیانو لکه زاړه شوی کالي، خولي، دستکول او د کور د ځینې لوښو په ورکولو سره دغه راز لوبو کولو ته وهڅوي.

کله ماشومان دې ته اړه لري چې لویان او د کورنی نور غړي لوبو کې ورسره ګډون وکړي، نو د ماشوم سره خبرې کولو د کلمو او غړونو تکرار د سندرو ویل د کیسو او د داستانونو ویل هم د ماشوم په وده او پرمختیا کې ډیر ارزښت لري.

- ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقلید کولو سره زده کړه کوي. چې دوی ته تر ټولو نژدې وي، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په تاکلو د لویانو او یا هم دهغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وي د کړو وړو اثر یې ډیر ګټور تمامیږي ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوی کوچنی ماشومان یې تر زده کوی او هر عمل چې لـوی ماشومان یې سرته رسوی، کوچنی ماشوم هم دهغې لوی ماشوم په تعقیب همغه عمل سرته رسوی.

د مثال په توګه که لوی ماشوم په چیغو وهلو ټکولو او ښکنځو خپل قهر څرګند کړي، نو تر دې کوچنی ماشوم به همدا عمل تکرار کړي، خو که چیرې ماشوم په مینه، مهربانی او حوصلې سره چلند وکړي، نو څرګنده ده چې تر دې کوچنی ماشومان به هم دغه راز عمل څخه پیروی وکړي او هغوی به هم همدا سلوک وکړي.

- ماشومان نل تر څلور کلنی پورې ډیر مغروره او خودخواه وی څه چې یې خپل زړه غواړی هغه کوی، خو ورو ورو دا زده کوی چې نورو ته هم حق ورکړی او اهمیت ورته ورکړي. خودخواهی یا ځان غوښتنه او نامعقوله سلوک او کړه وړه دوړو ماشومانو طبیعی خاصیت دی.

دا ځکه چې دوی هم د عقلی او هم د جسمی ودې له پلوه خام وی، کله چې

ماشوم لوی شي دا به‌زده کړي چې خودخواهي او ځان غوښتنه پریږدي او منطقي واوسي په دې شرط چې د ماشوم شا وخوا کسان هم له هغوی سره منطقي او بې تبعیضه سلوک ولري، نو ښکاره ده چې ماشوم به دا زده کړي چې هغه چلند وکړي کوم چې دوی سره تر سره شوی دی.

کم عمره واړه ماشومان ډیر زر په قهر یا غوسه کیږي، ډاریږي نو د ماشوم له احساساتو سره همدردي او مرسته د دې سبب ګرځي چې ماشوم خوشحاله نیکخویه او د هر اړخیزې ودې درلودنکي ماشوم په‌توګه لوی شي. د ماشوم احساسات ډیر قوي او ریښتیاني وي، کله کله د لویانو په نظر غیر منطقي هم ښکاري.

ډیر امکان لري چې ماشومان له پردیو کسانو او تیاره ځای څخه وویریږي یا ښایي د یوې ډیرې بې اهمیته شي په خاطر خپه شي او وژاړي. او یا که چیرې د یو کار په کولو بریالي نشي او یا هغه څه چې غواړي له ورکولو څخه یې انکار وشي. ښایي هغوی بې لزومه، نا امیده او په غوصه شي، میندې او پلرونه باید په خپل ماشوم ځان خبر کړي، د احساساتو خیالي وساتي، که د ماشوم په ژړا عصبانیت او ډار باندې وخندي او یا د وهلو ټکولو او بې پروایي سره مخامخ شي. نو په داسې حالاتو امکان لري چې ماشوم شرم کوونکی او ګوښه ګیره لوی شي او داسې ماشوم نشي کولای چې خپل احساسات په آسانه توګه څرګند کړي. نو کله چې ماشوم احساساتي کیږي که مور او پلار په نرمي او مهرباني سلوک وکړي نو امکانشته چې ماشوم یو خوشحاله او د ښه سلوک درلودونکي شخص په حیث وروزل شي.

- واړه ماشومان کله کله دروغ وایي دا ځکه چې دوی لا تر اوسه د خپلې واقعي او خیالي نړۍ تر منځ په توپیرونو نه پوهیږي.

- که ماشوم کوم وخت یو ناوړه او په منلو وړ عمل تر سره کړي، نو په کراره

کراره سره دې ورته وويل شي، چې دا غوره کړه وړه نه دي، له ماشوم سره بايد د هغه د عمل په هکله په ساده او قانع کوونکې ژبه خبرې وشي.

ماشومان د هغو لويانو خبرو ته غوږ نيسي او مني يې چې په دوی گران وي او غواړي د هغوی اعمال د خپلو کړو وړو اساس وگرځوي، په دې توگه ماشوم د ډير وسايلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوي او د سم او ناسم ترمنځ توپير کوي.

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکايت کول دي امکان لري ماشوم وږی و تږی يا ستومان او يا کوم درد او نا آرامي ولري او يا هم د گرمی او يخنی څخه په عذاب کې وي او يا ښايي ويريدلی وي او يا هم غواړي چې څوک يې پورته کړي، ناز ورکړي او مينه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروايي سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پيل کيږي چې ماشوم ډير کوچنی وي، دغه شان ژړا ممکن ډير دوام وکړي، د دغه راز ژړا علت څرگند نه دي، خو داسې معلوميږي چې ماشوم ته زيان رسوونکې نه دي.

- که د ماشوم سلوک کړه او وړه د مور لخوا تاييد شي، دې ته به تشويق شي چې ښه او نيک خويه ماشوم واوسي نو لازمه ده چې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره ښه سلوک له ياده ونه باسي د هغوی په هکله خوښي څرگنده کړي. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځای به ډيره ښه دا وي چې ماشوم د ښو کارونو او عملونو په هکله د خوښۍ د ښکاره کولو او د هغه تشويق کولو سره هغه ته سم کړه وړه روزده کړي.

- که چيرې ماشوم نوی کار زده کړي که هر څومره ساده وي مور او پلار دې هغه ته وښايي چې له کاره يې خوشحاله دي. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوی زده کړي تشويق نشي او تل د انتقاد وړ گرځي، نو د زده کړې سره يې مينه کميږي.

- وهل تکول د ماشومانو لپاره زیان رسوونکی دی، کوم ماشوم چې ډیر وهل او تکول خوری، ممکن چې داسې ماشومان بدخویه، عصبانی او قهرجن لوی شی. وهل او تکول ماشومان ډارن او ویریدونکی روزی.

- د ماشوم د ژوندانه په شپږو او اوو کلنو کې مور او پلار کولای شی د هغه لپاره په ښوونځی کې د بریالی زده کړی زمینه برابره او بنسټ یې کیږدي.

د میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوی د مصروف ساتلو لپاره د لوبو داسې شیان برابر کړی چې په آسانی سره پیدا شی لکه: تش او بې کاره کارتنونه، کاغذونه، اخبارونه، د لرگیو ټوټې، توپونه، بې خطره سامان د ماشومانو د لوبو شیان چې په بازار کې خرڅیږی او یا هم د کور په ماحول کې پیدا کیږی که غواړی چې د ماشومانو لپاره د بازار څخه د لوبو سامان واخلی نو د ماشوم نظر ته ارزښت وکړی چې هغه یې په خپل ذوق انتخاب کړی.

- په وړکتونونو کې روزل شوی ماشومان نسبت هغه ماشومانو ته چې وړکتونو ته تللی نه وی ښه چمتووالی لری، دا هغه وخت ښه نتیجه په لاس ورکوي چې د وړکتون په دوره د ښوونکو لخوا ورته ښه لارښوونه وشي.

- کله چې ماشوم نوی د ښوونځی په ماحول کې داخل شي، نو په ماشوم باندې ډیر فشار راوړل ښه نتیجه نه لري، که څو په همغې لومړنیو میاشتو کې له ماشوم څخه دا هیله ولری چې هغه دې لوستل او لیکل وکړی شی نو دا به دا معنا ولری چې یو څوک لومړی بام جوړه کړی بیا یې د دیوالونو په جوړولو پیل وکړی نو د یوې ودانۍ په شان د ماشوم د زده کړې ظرفیت او توان هم بیل بیل پوړونه لری، نو میندو او پلرونو او ښوونکو دنده ده چې د ژوند په دغه حساسه مرحله کې ورته مناسب امکانات برابر کړی تر څو په ښه توگه زده کړه وکړي.

د کوچنیو نجونو او هلکانو په ذهنی او جسمی اړتیاو کې هیڅ توپیر نشته، دواړه ډلې یو شان د زده کړې توان لری نو دواړه یو شان مینې او توجه ته اړتیا لري.

څنګه چې مور او پلار د ماشوم د ودې او پرمختیا تر ټولو ښه څارنه او کتنه کولای شي، نو ضروري ده چې میندې او پلرونه هغه نښې او نښانې وپیژني چې د هغوی ماشومانو د شخصیت وده او پرمختیا ور څخه څرګندیږي.

شته ځینې ماشومان چې د خپلو همزولو ماشومانو څخه ورو پرمختګ کوي، خو دا بیا د خطر نښه نه ده، د غه لاندې علایم او نخښې له میندو سره مرسته کوي، تر څو وپوهیږي چې د دوی ماشومان باید د عمر په درې میاشتنی، دوولس میاشتنی، دوه کلنی، څلور کلنی او پنځه کلنی کې د څه ډول کارونو د تر سره کولو توانمندي ولري که چیرې کوم ماشوم په دغو عمرونو کې په ټاکل شوي چارو کې توان او طاقت ونلري نو دا به دا معنا ولري چې هرو مرو کومه ستونزه شته خو په دې معنی نه ده چې دا طبیعي خبره ده.

د ماشوم ښو دل ډاکتر ته او له ډاکتر سره مشوره کول د میندو او پلرونو له دندو څخه ده چې دوی باید د خپل ماشوم په هکله بې پروایي ونکړي.

محترمې میندې دې دغې ټکی ته پاملرنه وکړي چې د دوی ماشوم په درې میاشتنی کې دغه علایم ښکاره کوي:

- خپل لاسونه موټې کولای شي؟
- خپل ځان خوځوي؟
- لاسونه او پښې په زوره وهلی شي؟
- خپل مخ د مختلفو رنګونو او رڼا په لور اړولی شي؟
- خپلې سترګې دې آواز په لور اړوي؟
- د خولې څخه مختلف آوازونه باسي؟

پاملرنه وکړي چې د دوولسو میاشتو په عمر کې ستاسو ماشوم کوم حالت لري؟

پر ته له کومې تکیې څخه کیناستی شي؟ خاپوړې کوي؟ په آسانی سره

جګیږي او دریږي، د غتې ګوتې او یا بلې ګوتې په مرسته شیان راپورته کوي،
ساده لاربښوونې تعقیبوی؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟
محترمې کورنۍ دې متوجه وی چې د دوی ماشوم د دوه کلنۍ په عمر کې دغه
کړه وړه لری که نه؟

د تګ په وخت کې کوم شی انتقال کولای شي، په خپله خبره غوڅولی شي،
د نورو خبرې تکراروي، خپل خواړه په خپله خوري؟ خپل ویښتان، غوږونه او
پوزه په اشاره نیولی شي، آشنا شیان او بلد خلک پیژني؟

محترمو کورنیو ته ضروری ده چې په څلور کلنۍ په عمر کې خپل ماشوم
په بدن کې دغه خصوصیات درک کړي.

- د نورو ماشومانو سره یو ځای په کوڅه، ورکتون او یا هم د کور په
ماحول کې ساده لوبې کولای شي؟

- ساده پوښتنو ته ځوابونه ورکولای شی، په مختلفو مواردو کې عکس
العمل ښودلی شي؟

همدا شان په پنځه کلنۍ کې وګوری چې ماشوم مو دغه خصوصیات لری
که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مینځی، په څرګنده توګه خبرې کولای شی،
د نورو له مرستو پرته خپل کالی اغوستلی شی. ځینې شکلونه لکه دایرې،
مربع، مثلث او نور کاپی کولای شی رنګونه تشخیص کړي، مختلف لوبې او
شیان پیژندلی شی، همدارنګه خپله ډوډۍ او چای څښلی شی؟

نو که چیرې ماشومان دغه ټولې چارې پخپله سرته ورسوی ښکاره ده چې
وده او پرمختیا یې طبیعی ده او که چیرې دغه چارې سرته ونه رسولی شی ممکن
چې څه صحی او ذهني ستونزې به ولري، نو ډاکتر ته یې ورتګ او د هغې سره
مشوره کول د والدینو له دندو څخه ده.

د ماشوم په ودې او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه

د کوچنیوالی په عمر کې د ماشوم تغذیه ډېر اهمیت لرونکی ده چې د ماشوم په جسمي او رواني ودې باندې ژوره اغیزه کوي. نو که چیرې د عمر په لومړیو میاشتو او کلونو کې د ماشوم تغذیې ته جدي پاملرنه ونشي، نو ناوړه اغیزه یې د ماشوم په راتلونکی ژوند کې په ښه توګه لیدلی شو.

سوء تغذی حالت په ماشومانو کې د جسمی او روانی ودې مخنیوی کوي، ددې په څنګ په ډېرو ناروغیو باندې د ماشوم د اخته کیدو امکانات زیاتوی، نو دا د میندو او پلرونو او د کورنیو د نورو غړو دنده ده چې د ماشوم د تغذیې په هکله یو لړ معلومات ترلاسه کړي او هغه مواد چې د ماشوم په وده کې ستر رول لرېي وپیژني.

د ټولو مهمه موضوع چې پوهېدلی ضروري ده هغه دا چې تر لومړنیو شپږو میاشتو پورې د مور شیدې یوه مکمله غذا ده، څنګه چې په لومړیو میاشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغیو له خطر سره مخامخ کیږی، نو د مور شیدې کولای شی ماشوم د ناستې او نورو ناروغیو په مقابل کې وقایه کړی.

همدا راز مور کولای شی د شپږو میاشتو څخه وروسته د خپلو شیدو په څنګ کې نور فایده مند او نرم خواړه هم ماشوم ته ورکړی. خوېندی دې دا

مسئله په پام کې ولري چې په دې دوران کې خپلې شيدې په ماشوم بندې يا قطع نکړي، که څه هم ماشوم يې د شيدو رودلو ته کومه هڅه ونکړي.

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شيدې ورکړي، خو د خپلو شيدو په څنګ يې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شي نو ماشوم ته ډيره ګټه رسولی شي. په دې صورت کې لومړی لازمه ده چې ماشوم ته په ډير کم مقدار کې خواړه ورکړی شي چې بيا يې وروسته په تدريج سره اندازه او مقدار زياتيږي. بله مسئله چې د ميندو توجه ورته ضروري ده هغه دا چې د ماشوم د ښه ودې لپاره ضروري ده چې د يو ورځې په اوږدو کې پنځه يا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شي. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواړه نه وي ګټور تماميږي. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي ضروري ده چې تازه او نوي پاخه شوي وي. پخواني او باسي خواړه نه وي. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وي نو مياشت په مياشت دې وزن او کنترول شي که چيرې ماشوم په کافي اندازه خواړه وخوري، خو بيا هم وزن نه اخلي نو ميندې دې دغو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

۱ - کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي، ضروري ده چې انرژي لرونکي خواړه وي.

۲ - ماشومان مختلفو ويتامينونو ته اړتيا لري لکه ويتامين «اې» چې د دغې ويتامين د کموالي له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ړانده زيږيږي، نو ماشومان کولای شي د مور په بطن کې دغه ويتامين ترلاسه کړي، په دې شرط چې مور ويتامين اې لرونکي خواړه وخوري. همدا شان ويتامين «اې» د اسهالاتو په مخنيوي کې هم موثر رول درلودلی شي. ويتامين «ډي» ته هم ماشومان شديد اړتيا لري، د دغې ويتامين د کموالي له کبله د هډوکو د نرموالي ناروغي پيدا کيږي، دغه ويتامين د هډوکو لپاره ډير ګټور تماميږي.

۳- کوم ماشومان چې تل ناروغه وي او یا زیاد وخت په ناروغی اخته کیږي، نو کورنی دې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړي چې د ماشوم ټول معاینات یا یو لړ معاینات کول د هغې په تداوي کې رول لري، نو ضروري ده چې د بدن یو شمېر معایناتې ترسره شي.

٤- د ماشومانو د ناروغی په وخت کې ځینې میندې فکر کوي چې مختلف خواړه ماشوم ته ضرر رسوي، نو له ډېرو ګټورو خوړو څخه یې پرهیز کوي. چې دغه عمل د میندو غوره عمل نه دي.

میندې دې تل هڅه وکړي چې خپل ماشومان د ناروغی په وخت کې له متنوع او رنګارنګ خوړو څخه پرهیز نکړي، او هر راز خواړه دې ورته ورکړي.

٥- که ماشوم د ناروغی له کبله خپل وزن له لاسه ورکړی، نو ضروري ده چې وروسته له ناروغی څخه اقلاً د یوې اونی لپاره اضافی خواړه تر لاسه کړي تر څو یې د وجود کمبود پوره شي. کوم ماشوم چې اشتها و نلري، د ناروغی نه وروسته د ماشوم تشویق د زیاتو خوړو خوړلو لپاره ډېر مشکل کار دی، نو په دې جریان کې دې میندې هڅه وکړي چې د خپلو شیدو په څنګ د ماشوم لپاره نرم او خواړه خواړه ورکړي چې د ماشوم ودې او سلامتیا ته ګټه رسوي، خو که بیا هم د ماشوم بې اشتهایی دوامداره شی نو په دې صورت کې د ماشوم تګ ډاکتر ته ضروري دی او ډاکتر له مشورې سره سم هغې ته غذایي پروګرام جوړ کړي.

د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د والدینو او ښوونکو شریکه پاملرنه

د ماشوم د ښوونې او روزنې مسئله یوه عادي پیښه او موضوع نه ده چې موږ یې په څو کرښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتیا لري، خو دلته موږ د محترمو کورنیو پاملرنه صرف یو څو کرښو ته راګرځوو. د کورنۍ له جوړښت څخه وروسته مهمه مسئله چې ځوان مور او پلار ورسره مخامخ کیږي یوه هم د ماشومانو د روزنې مسئله ده چې مراقبت او توجه غواړي، مخکې له دې چې ماشوم په ښوونځي کې شامل شي او زده کړه پیل کړي نو مینده دې د ماشوم په تغذیه او سلامتیا کې پوره پاملرنه وکړي تر څو چې ماشوم یې د کامل صحت لرونکی وي او وکولای شي د یو سالم فرد په توګه په راتلونکې کې خپل وظایف په ښه توګه ترسره کړي ځکه چې ماشوم د شپږو او وو کلنو شي نو ښوونځي ته د تګ لپاره تیاري نیول کیږي.

همدا چې ماشوم د ښوونځي په ماحول کې قدم کیږدي، نو د ښوونځي په پردي ماحول کې ځان پردی احساسوي، نو د ماشوم سره ویره او بې علاقګي پیدا کیږي. ولې دا هم ممکن ده چې تر یوه حده په دغه ماحول کې فشار او تهدید د ښوونکو لخوا موجود وي چې د زیاد شمیر روانشناسانو او ښوونې او روزنې د متخصصینو په نظر فشار او زور تهدید په ماشومانو باندې ښه نتیجه نه

ورکوي او ډیر وخت د دوی د تنفر او زړه توریدلو سبب ګرځي.

همدا شان که میندې او پلرونه هم خپل ماشومان په زور او تهدید سره په لوستلو مجبوره کړي، نو د دغې سلوک ستر عیب به دا وی چې والدین به تل خپل ماشوم په فشار او تهدید په لوستلو مجبوره وی چې دا مشکل به بیا پوړ ته صنفونو کې هم دوام پیدا کړی، نو دا د میندو او پلرونو دنده ده چې دغې تکی ته پام وکړی، په ډیره مهربانی او ملایمت سره ماشومان تشویق کړی نه په فشار او تهدید ځکه چې هیڅ یو ماشوم په لومړی سر کې په هیڅ نه پوهیږی، خو وروسته هر څه ورته ښودل کیږی او زده کوي.

میندې او پلرونه دې کوښښ وکړی چې ماشومانو ته دې د دوی د ذوق وړ کتابونه د ماشومانو لپاره نشر شوی مجلې د ښوونځي وسایل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شیان چې د دوی له ذوق سره سم وی برابر کړی. د بلې خوا تربیتی او تعلیمی اداره مکلفې دی چې د ماشومانو د ذهنی روزنې په هکله جدی پاملرنه وکړی او دا د معلمینو دنده ده چې د تدریس په اوږدو کې د تعلیمی او تربیوی نوی میتودونو څخه استفاده وکړی او د دې تر څنګ د ماشومانو روانشناسی څخه ځانونه باخبره کړی، نو په دې توګه کولای شي د ماشومانو د سالمې روزنې او پالنې په لور پراخه او ارزښتمند ګامونه واخلی، خو که چیرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدین او ښوونکی پاملرنه ونکړی، نو ماشوم به د مثبت مصروفیت د نشتوالی له کبله د ځان مصروفه ساتلو لپاره انحرافی لارې غوره کړی چې په نتیجه کې به یې عواقب نه د کورنی لپاره ښه وی او نه هم د ټولنې لپاره.

ماشومانو ته د ديني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبي او ديني زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدينو له مهمو وظايفو څخه ده. هغه ميندې او پلرونه چې د خپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک او نورو ضروریاتو ته جدي پاملرنه نه کوي، خو ددې په څنګ د خپل ماشوم مذهبي اعتقاداتو خيال نه ساتي او په دې هکله بې تفاوت دي، نو ددوی دغه عمل يوه ستره ګناه ده چې دوی يې د خپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشري ټولنې تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تيره بيا زموږ په جګړه ځپلې هيواد کې چې زموږ ټولې مادي او معنوي هستي له منځه تللې، د وران هېواد د بيا رغاونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زيات محسوسيږي.

د ټولو کورنيو د فرد فرد په تيره بيا د پلار له مهمو دندو څخه ده چې د کوچنيوالي په عمر کې خپلو ماشومانو ته ديني ښوونه ورکړي، دا ديني ښوونه بايد هلک او نجلې دواړو ته ورکړل شي. د څلور او پنځه کلنې په عمر کې دې ماشومان دې ته تشويق شي چې لمونځ وکړي او قرآن پاک زده کړي.

د شپږ او اوو کلنو په عمر کې دې ماشوم له ځان سره مسجد ته بوتلل شي ترڅو د نورو خلکو لخوا مذهبي او ديني مراسمو سرته رسول په خپلو سترګو ووينې، خو متوجه اوسي چې ماشوم مو د ستړتيا احساس ونکړي چې دا عمل

به یې د دلسردی سبب ګرځي.

میندې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتي چې ماشوم په ډېره مهربانۍ دیني مسایلو ته متوجه کړي، په هغوی دې زور او فشار نه راوړي، د اسلام د مقدس دین لومړنی لارښوونې ورته وښايي، د ګناه او جزا له مفاهیمو سره دې خپل ماشومان آشنا کړي.

د والدینو مسوولیت دی چې حتمي به ورته دیني ښوونه او روزنه ورکړي. کومو ماشومانو ته چې د کوچنیوالي په عمر کې دیني ښوونه او روزنه ښودل شوې نه وي هغوی له دغو مسایلو سره بې پروا روزل شوي وي نو والدین به یې خدای تعالی ته دوی په هکله ځواب ورکونکي وي.

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د ورکتونونو رول

هغه وخت چې یو ماشوم نړۍ ته راځي او سترګې پرانیزي، نو په لومړي ګام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غیږ کې ترسره کیږي.

مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډېرې ستونزې او زحمتونه ګالي، شپې په ویښه صبا کوي، او د خپل ماشوم پرستاری او ساتنه خپله لازمي دنده ګڼي، نو یو کوچنی د زیږیدو د لومړي ورځې څخه تر ځوانۍ او بلوغ تر مرحلې پورې یوې سالمې روزنې ته اړتیا لري. کوچنی د کوچنیوالي څخه تر ځوانۍ پورې یو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدین د هغوی د اړتیاوو د پوره کولو په برخه کې موظف دي چې د دوی غوښتنې تر یوې اندازې پورې ترسره کړي.

کومو ماشومانو ته چې دا شرایط برابر وي چې دوی د کوچنیوالی په عمر کې د وړکتون په محیط کې گام کیږدي، نو وړکتون هغه ځای دی چې کوچنی د ټولنیز ژوند سره آشنا کوي، چې دا په خپل ذات کې دکوچنی په راتلونکی ژوند باندې ښه اغیزه کوي، ماشومان په دې ماحول کې ډیر څه زده کوي.

ماشوم د لندې لنبتې حیثیت لري، هر ډول چې وغواړې همأغه شکل اختیاروي، د نورو ماشومانو د کړه وړه څخه متاثره کیږي چې په دې توگه په خپلو حرکاتو کې واضح بدلون راوړي. که په وړکتون کې ماشوم د یو معین پروگرام له مخې تغذیه کیږي چې روغتیا ته یې ډیر ارزښت لري. همدا شان په وړکتونونو کې دې داسې وسایل تیار کړي چې هر ماشوم د خپل ذوق او علاقې په اساس ور څخه استفاده وکړي او ددوی استعدادونه په کار ولویږي. په کار ده چې د وړکتونونو په ماحول کې ماشومانو ته د سپورت مختلف وسایل برابر کړل شي.

په وړکتونونو کې د ښوونکو دنده ده چې د دیني ښوونې ټولنیزه آدابو درس ورته ورکړل شي د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړي. د ترافیکی حوادثو د مخنیوی په هکله ورته لارښوونه وکړي، هغه ماشومان چې د کوچنیوالی مرحله په وړکتون کې تیره کړی وي، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچنی په راتلونکی ژوند ژوره اغیزه لري، دوی دی چې خپلې زده کړې به د عمل په ډگر کې پیدا کړی او په دې توگه به ځان په ټولنه کې د یو واقعی انسان او سالم فرد په حیث مطرحه کړي.

د اسلام په سپیڅلی دین کې د اولادونو ترمنځ توپیر سلوک مردود گڼلی شوی

دا چې ځینې میندې او پلرونه د خپلو اولادونو ترمنځ تبعیضی سلوک غوره کوی، هلک ته په نجلی ډیر ارزښت ورکوی، په زیاد شمیر کورنیو کې د خوراک او پوښاک څخه نیولی تر روزنې او پالنې پورې حتی تر دې چې د عاطفی نظر نه هم هلک ته زیات امتیاز او غوره والی ورکوی په داسې کورنیو کې هلکان خاص مقام لری د ټولو امتیازاتو برخمند دی، نو مور پوښتنه کوو چې دغه کورنی په دې نه دی خبر چې زموږ سپیڅلې دین د داسې تبعیضی سلوک سره مخالف دی. په اسلام کې د هلک او نجلی ترمنځ هیڅ رنګه امتیاز او غوره والی نشته.

په حدیث شریف کې په دې هکله داسې فرمایل شوی: «د کوم سړی چې لور پیدا شی نو له هغې سره دې د جاهلیت په طریقه سلوک ونکړی او نه دې هغې ته په سپک نظر وګوری او هلکانو ته دې د هغې په مقابل کې ترجیح ورنکړی.» (ابوداؤد)

نو څرګنده ده چې اسلام دا حق والدینو ته نه دی ورکړی چې په خپل امتیازی سلوک د نجونو زړه مات کړی.

کومې میندې او پلرونه چې یوازې هلکانو ته توجه کوي او د جنسیت له

پلوه د خپلو نورو اولادونو حقوق تر پښو لاندې کوي، هلک ته په نجلی ترجیح ورکوي ، نو واقعي مسلمان نه دی ځکه چې اسلام د تبعیض مسایلو په هکله د بطلان کرښه راکش کړی او د اولادونو ترمنځ یې تبعیض مردود ګڼلی، نو کومې میندې او پلرونه چې دخپلو اولادونو په منځ کې توپیر او فرق کوي، نو دوی په خپل لاس د کینې، بدبینی، انتقام او ناخوښی حس په خپلو ماشومانو کې تقویه کوي. په تیره بیا په دغو حالاتو کې پر نجلی کې د حقارت احساس تقویه کیږي، ځان ورته حقیره او مظلومه ښکاري، نو د میندو او پلرونو دغه تبعیضي سلوک به د نجونو راتلونکې ژوند له ستونزو سره مخامخ کړي.

د اسلام سپیڅلي دین کې د میندې او پلرونه د نجونو سره د غوره سلوک په ځنګ د سالمې روزنې او ښوونې په هکله هم لارښوونه کړې.

سرور کاینات صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمایلي دي: « کوم سړی چې د درې لونو یا درې خویندو سرپرستی وکړی او د هغوی سره ښه سلوک وکړی، نو په دغه سړی جنت واجب دی ».

په دې وخت کې سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم څخه پوښتنه وشوه که دوه نجلی وي؟ نو هغوی مبارک وفرمایل چې د دوه په هکله هم دغه اجر دی.

بیا له سرور کاینات ﷺ څخه پوښتنه وشوه که یوه نجلی وي؟ نو هغه مبارک وفرمایل: د یوې په هکله هم همدغه اجر دی. (حضرت عبدالله بن عباس)

همدا رنګه په بل مبارک حدیث شریف کې فرمایل شوي: « د بی آسرې لور کفالت بهترینه صدقه ده » (ابن ماجه)

نو د پورتنیو احادیثو په رڼا کې ګورو چې د نجونو او ښځو په هکله زموږ سپیڅلي دین غوره لارښوونې کړې، نو لازمه ده چې ټول کورنی په تیره بیا والدین د خپلو لونو په هکله له توپیر څخه کار وانخلي د ژوند په ټولو چارو کې

خپلو لونو ته د زامنو سره یو ځای مساوي او برابر مقام او حقوق ور کړي. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتنې او ضرور تونه په پام کې ونیسي. کورنۍ دې په خپل بې توپیره سلوک دا زمینه برابره کړي چې د دوی لورانې د دې کبله چې نجلۍ دنیا ته راغلې د شرم، خفګان او حقارت احساس ونکړي د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي.

نو که چیرې میندې او پلرونه د خپلو لونو سره نیک او بې توپیره روابط ولري، نو دلته ده چې نجلۍ د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي او ځان ور ته اضافي بار نه ښکاري او دا عقده یې په زړه کې نه وي «ارمان چې زه هلک وای» نو دا د والدینو دنده ده چې د خپلو لورانو انساني کرامت په پام کې ونیسي او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعایت کړي. په تیره بیا د نجونو په تغذیه، پوښاک د او سیدلو ځای او صحي ستونزو په هکله ضروري پاملرنه وکړي، ځکه چې د ښځو ذاتي ظرفیت په داسې توګه وي چې ورسره شوی ناوړه سلوک له امله د حقارت او کمترۍ احساس کوي، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلۍ سره بې توپیره او نیک سلوک وشي چې دغه بې توپیره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکي ژوند کې ژوره اغیزه لري.

کومې کورنۍ چې له خپلو لونو سره غوره سلوک لري، نو دوی په دې بریالۍ شوي چې په راتلونکي کې یوه مهربانه مېرمن ښه او خواخوږې مور وروزي او ټولنې ته یې وړاندې کړي ځکه چې د نن ورځې لور د سبا ورځې مور ده او د راتلونکي نسل نیکمرغي او بدمرغي د دوی پورې اړه لري.

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

دماشومانو څارنه او پاملرنه یوه ډیره مهمه مسئله ده چې د کورنۍ غړي په تیره بیا میندنو او پلرونو ته ضروري ده چې تل خپل کوچنیان د څارنې او پاملرنې لاندې ونیسي او هڅه دې وکړي چې د پیښې پېښېدلو څخه د مخه د پیښو مخنیوی وکړي.

څنګه چې د کوچنیوالی په عمر په تېره بیا د ژوند په لومړنیو میاشتو کې ماشومان هر څه روی ، نو ډیر ځلې لیدل شوی دی چې ماشومان ځینې شیان د خولې له لیارې تیروی، کوم شی چې په خولې کې اچوی او روی یې که چیرې نرم خواړه وی، نو په آسانی سره د هاضمې جهاز د لیارې ګیډې ته ځی او بیا د اطراح سیستم له لیارې خارجیږي بې له دې چې کومه ناوړه پیښه منځه ته راوړي. خو که چیرې تېریدونکی شیان غذایی مواد نه وی، فلزی یا کلک شی وی لکه پیسې، ستنې، سنجاقونه، میخونه د دوا د بوتلونو سرونه او داسې نور شیان چې په خولی کې ماشومان اچولی، نو که چیرې ته ماشوم دغه شیان تیر کړی خطرناکه عواقب لري، ممکن چې دغه عمل د ماشوم په عملیات او مړینه هم تمام شی، نو په دې حالاتو کې به غوره دا وی چې میندې او د کورنی نور غړی کوښښ وکړی چې خطرلرونکی شیان د ماشوم څخه لرې وساتې.

همدا شان موږ په خپل چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ لیدلې دي چې د والدینو د بې پروايي له کبله ماشومانو برقي سامانونو ته چې برق لري لاس وروړی او یا هم په اور او جوش شوې اوبو سوځیدلي چې په دې توګه یې خپل خوږ ژوند له لاسه ورکړی، نو لازمي ده چې د کورنۍ ټول غړي په تیره بیا والدین دغې موضوع ته جدي پاملرنه وکړي.

ډیر ځلې لیدل شوی چې ماشومانو په خپلو غوږونو کې ځینې شیان لکه لرګی، میخ او داسې نور شیان ننه باسي چې په دې توګه یې د غوږ پرده زخمي او یا هم سوری کیږي.

موږ په خپل چاپیریال کې ډیر داسې ماشومان ګورو چې د لوبو په جریان کې په یو او بل باندې خاورې او شګې او نور کثافات شیندي چې ممکن په سترګو او یا غوږ کې ولویږي چې دا هم د ماشومانو لپاره صحي ستونزې منځ ته راوړي، نو دا د میندو له مهمو دندو څخه ده چې خپل ماشومان د څارنې لاندې ونیسي او د هغوی کړو وړو ته متوجه وي. همدا رنګه مونږ په خپله ټولنه کې وینو چې زموږ ماشومان زیاتره په هغو ځایونو کې لوبې کوي چې ماحول یې پاک او صفا نه وي، ممکن چې شیشې، سیمونه، اغزي، ستنې او میخونه د ماشومانو په پښو او یا د بدن په نورو برخو کې ننوځي او ډیر امکان لري چې یو عادي زخم په یو خطرناک مرض لکه تیتانوس بدل شي چې بیا یې علاج هم ډیر ګران دی. که څه هم داسې پیښې ناځاپي منځ ته راځي، خو بیا هم علت یې د میندو او پلرونو بې پروايي ده.

د اسلام سپیڅلي دین ماشومانو ته د آدابو او اخلاقو په ښودلو تاکید کړی

د ماشومانو د بدنی یا جسمانی روزنې او روغتیا په څنګ کې د هغوی ذهنی او اخلاقی تربیت هم اهمیت لري. که چیرې یو ماشوم په ذهنی او اخلاقی لحاظ په سالمه توګه ونه روزل شی، نو هم به یې ضرر کورنی او هم به یې ټولنې ته وی چې دواړو لورو ته یې ضرر متوجه دی.

د ماشوم ښوونه او روزنه یوازې د یو فرد بلکې د یوې کورنی او په واقعیت کې د ټولنې د یوې برخې ښوونه او روزنه ده، نو که چیرې د ښوونې او روزنې په مسئله کې سستی وشی نو مانا به یې دا وی چې کورنی او ټولنې ته مو په خپل لاس ضرر رسولی دی.

سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم په دې هکله داسې فرمایی: «نیک او صالح اولاد د مور او پلار لپاره صدقه جاریه ده ځکه چې ددې د نیکی په وجې کورنی، ټولنې او چاپیریال ته ګټه او ښه ګنه رسیږی د ماشومانو په ښوونه او روزنه کې مور او پلار دواړه، خپل مسوولیتونه سرته ورسوی.»

الله جل جلاله په خپل پاک کلام قرآن کریم کې داسې فرمایی چې: «ای مسلمانانو! تاسې خپل ځانونه او خپل عیال د دوزخ له اور وساتئ» (تحریم)

د قرآن کریم له دې مبارک آیت نه دا خبره ښه څرګندیږی چې د ښوونې او روزنې مسوولیت د پلار او مور او همدا رنګه د کورنی د نورو مشرانو

مسوولیت دی، نو پاک قرآن ددې لارښوونې څخه دا څرګنیږي چې هر مسلمان ته په کار ده خپلې کورنی او په تیره بیا ماشومانو ته داسې تعلیم ورکړی چې هغوی د دوزخ له عذابه ساتل شوی وی. که مور او پلار خپلو ماشومانو ته داسې روزنه وکړی چې تل له خدای جل جلاله ویره ولری د خلکو او کورنی په هکله خپل مسوولیت درک کړی نو ښکاره ده چې د ماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله له هر چا زیات مسوولیت مور او پلار لری.

سرور کاینات ﷺ فرمایلی دی چې: «ماشوم ته د والدینو یو نصیحت او خبرداری د یو صالح خیرات نه زیات ثواب لری». (ترمذی)

همدارنګه په حدیث شریف کې فرمایل شوی: «زامنو لپاره د والدینو تر ټولو ښه عظیمه هدیه دا ده چې ورته تعلیم او تربیت ورکړی».

څرنګه چې ماشوم د یو خاص عمر پورې د مور په نګرانی کې وی، نو په مور لازمه ده چې په دې خاص عمر کې خپل مسوولیت په ښه توګه ترسره کړي.

زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلی: «ښځه د خپل خاوند، کور او دخپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ورڅخه پوښتنه کیږی». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې دماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله یوازې نارینه مکلف نه دی، ښځې هم په دې هکله مخاطبې شوی دي.

حافظ ابن حجر په خپل کتاب «فتح الباری» کې لیکی: د ماشومانو د تعلیم او تربیت لپاره چې کوم حکم د سړو لپاره دی، هغه د ښځو لپاره هم دی.

سرور کاینات محمد صلی الله علیه وسلم یوازې د نظری تعلیم او تربیت حکم نه بلکه د عملی تعلیم حکم هم کړی دی. نو که چیرې کوم ماشوم ته د عمل په ډګر کې د تنبیه او وهلو ضرورت پیدا شی باید چې ترینه ډډه ونشي.

په حدیث مبارک کې داسې فرمایل شوی: «کله چې ماشوم د اوو کلو شی، نو ورته د لمونځ کولو حکم ورکړی او چې د لسو کالو عمر ته ورسیږی او لمونځ ونکړی، نو یې وهئ او تنبیه یې کړی.»

نو هغه میندې چې د خپلو ماشومانو د تعلیم او تربیت په هکله خپل مسوولیت په پام کې نه نیسي او نه د کورنۍ د نظام خیال ساتي ، نو دا میرمنې په خپل لاس د خپلې کورنۍ د خوړ ژوند سره لوبې کوي او د خپلې کورنۍ د بربادۍ موجبات برابروي. او په دې توګه د ټولنې د خرابیدو اسباب او عوامل پیدا کیږي، یو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کیدای شي چې په کورنیو کې د اخلاقي نورمونو د مسوولیت حس د نظم او نسق فکر او احساس پیدا شي. د دغې حکمت او ضرورت په پام کې نیولو سره محمدي شریعت د دې خبرې اجازه و رکړې چې ښځې په خپل کور کې وسپارل شوي مسوولیت درک کړي.

د دې په څنګ چې د کورنیو د ټولو غړو د پلار په شمول دنده ده چې ماشومان د آداب، نزاکت او اخلاقو سره آشنا کړي، خو د آدابو او اخلاقو عملي کول یوازې په هغه صورت کې ماشومانو ته اهمیت لري چې والدین او د کورنۍ نور غړي د غه مسئله په پام کې ونیسي که چیرې د کورنۍ د مشرانو تر منځ د آداب او نزاکت مسئله مطرحه نه وي، او دوی په خپل منځ کې د ادب او نزاکت اصول رعایت نکړي، نو په داسې حالاتو کې ماشومان هم دغې مسئلې ته توجه نه کوي هغوی هم له دغې موضوع سره بې اعتنایي کوي، د ادب او نزاکت په رعایت ځانونه مکلف نه ګڼي، د کورنۍ د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې د کوچنیوالي په عمر کې د ماشوم په پالنه او روزنه کې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پام لرنه وکړي. او ماشوم ته دا ورزده کړي چې د ناوړه کلماتو له استعمال څخه دې ډډه وکړي.

غوره کلمات لکه: هیله کوم، شکریه، ډیر مننه، په سترګو، ډیر ښه د دغو کلماتو په استعمال ځان عادت کړي، خو د دې په څنګ کې د کورنیو غړو ته هم ښایي چې په ورځني ژوند کې د ادب او نزاکت اصول رعایت کړي او په ډیره خوږه ژبه یو د بل سره په کور کې خبرې وکړي ځکه چې ماشومان یې له دوی هر څه زده کوي.

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې

په ماشومانو کې دغوره عادتونو تقویه کول ددوی په سالمه روزنه ژوره اغیزه لري. ماشومان دې دی ته وهڅول شي چې د مشرانو خبرو ته په غور سره غوږ ونیسي، هیڅکله دې بې مورده د مشرانو په خبرو کې مداخلې نه کوي او نه دې ددوی خبرې قطع کوي.

ماشومان دې وهڅول شي چې خپلې چارې ټولې په خپله ترسره کړي، او ددې په څنګ کې د کورنۍ د نورو غړو سره مرسته وکړي. د نوبت یا وار په پام کې نیول د مرستې او کمک روحیه په ماشومانو کې تقویه کوي.

خپل ماشومان د ځینو کلماتو لکه تشکر، مننه، لطفاً، مهرباني، ډیر ښه کلماتو استعمال ته وهڅوئ تر څو په خبرو او سوال ځواب کې داسې کلمات استعمال کړي چې د نورو د خوښۍ سبب وګرځي.

هغه ماشوم چې د کورنۍ مشرانو غړو ته په درناوي ګوري او د هغوی احترام کوي، د کورنۍ د غړو لخوا باید تل تشویق شي ترڅو یې دا عادت تقویه شي. خپل ماشوم ته دا ورزده کړئ چې تل نورو سره د مخامخ کېدلو په وخت کې سلام واچوي، تل یې مراقبه اوسئ ترڅو چې دغه عادت تقویه شي. د خپلو ماشومانو سره تل انساني سلوک وکړئ د غوره سلوک په کولو سره په هغوی کې د متقابل احترام روحیه تقویه کیږي.

ماشومانو سره په شور او غالمغال خبرې مه کوئ، په ډیره ملایمه او نرمه لهجه ورسره خبرې وکړئ، ترڅو مو ماشومان غالمغالي و نه روزل شي، خپل

ماشومان د مودبانه سلوک په لور تشویق کړي او د هغوی د ناوړه اعمالو په هکله يو لړ مقررات او جزاگانې په پام کې ونيسي.

د غه مقررات او مجازات بايد منطقي جنبه ولري او ددې مسئلې يادونه ماشوم ته ضروري ده که چيرې هغه د والدينو او د کورنيو د نورو غړو خبره و نه مني، نو د مجازاتو مستحق دی. د ناوړه کړو وړو او اعمالو څخه د منع کولو په صورت کې هغوی ښو او غوره کارونو ته تشويق کړي، د صداقت، عدالت، رښتيا او دروغ په مفاهيمو يې پوهې کړي. په دې هکله ورته قصې او مثالونه بيان کړي، تل هڅه وکړي چې يو با نزاکت او مؤدب ماشوم ورزي.

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندي وروزي

هر مور او پلار د بې ادبه، خودخواه، قهرجن او غالمغالي ماشوم له کړو وړو څخه د خلکو په منځ کې د شرم او خجالتی احساس کوي، خو که چيرې د دوی ماشوم با نزاکته، مهربانه او خوشحال طبعه او د غوره سلوک لرونکي وي، نو والدين به يې د خلکو په منځ کې پرې افتخار کوي.

دا د ټولو ميندو او پلرونو هيله ده چې خپل ماشومان داسې وروزي چې په راتلونکې کې د ټولنې لپاره د يو مسوول او زړه سواندي فرد په حيث مسووليت ترسره کړي. ماشومان ذاتاً دا خصلت لري چې د نورو سره اړيکې ټينگې کړي، د نورو سره د اړيکو د ټينگيدو څخه خوند اخلي او د هغې سره په اوسيدلو ځان خوښ او خوشحاله گڼي.

د کورنی غړي په تيره بيا ميندې او پلرونه د دغې روحيې په تقويه او ايجاد کې ستره ونډه لري، دا چې ميندې او پلرونه څنگه د ودې په مرحله کې د هغې

غوښتنو ته ځواب ورکوي، او ښکه ماشومان روزي، نو دلته د محترمو والدينو پام څو لنډو ټکو ته راګرځوو چې د دغو ټکو په نظر کې نيولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زيږيدنې څخه تر اتلس مياشتنۍ پورې:

د ژوند په دغولومړنيو مياشتو کې لازمه ده چې ماشومانو ته دا احساس ورکړی شي چې د لوږې، تندې، خفګان او تنهايي په وخت کې د والدينو مرستو او پاملرنې ته شديده اړتيا لري. مخکښې له دې چې ماشومان دا غوښتنه وکړي لازمه ده چې تاسې د ماشوم ضرورتونه په پام کې ونيسی او له هغوی سره مينه وکړئ. په غيږ کې له اخيستلو او مينې او محبت په کولو سره ماشوم په دې مطمئن ګرځي چې تاسو ورسره همدردي لری، په دغو حالاتو کې ماشوم آرامتيا او خوشحالي احساس کوي.

۲- د اتلس مياشتې څخه تر درې کلنۍ پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړيکې په کور او ماحول کې له نورو سره پرمختګ کوي، په همدې وخت کې دی چې ماشوم ځينې مفاهيم لکه د نوبت يا وار رعايت کول، د نورو سره يو ځای او په شريکه او سېدل زده کوي.

مينده او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته څرګنده کړي چې د لوبو په وخت کې د وار يا نوبت مراعات وکړي. د خپلو نورو همزولو نظرياتو ته ارزښت ورکړي د لوبو او ضرورت وړ شيان نورو ماشومانو ته ورکړي، د خپلو کوچنې خويندو، ورونو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړي، نو په دې ترتيب به ميندې بريالۍ شوې وي چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزيستي او مينې کولو روحيه تقويه کړي.

۳- د درې کلنۍ څخه تر شپږ کلنۍ پورې:

که چيرې په همدې عمر کې ميندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره په مينه او مهرباني سلوک وکړي او د هغوی مشروعو غوښتنو ته ارزښت ورکړي،

هغوی په غیږ کې ونیسي او مینه ورسره وکړي، نو د میندو او پلرونو سلوک په ماشومانو باندې اغیزه کوي. هغوی ته دا احساس پیدا کیږي چې د نورو هیلو ته پام او توجه وکړي. همدا شان که چیرې ماشومان د خپلو همزولو سره د مهربانۍ سلوک ونکړي نو هغوی په ډیره مهربانۍ ددې متوجه کړي چې دخپلو همزولو سره ښه سلوک ولري، نه دا چې په ویره ولو او رټلو یې متوجه کړي. کله که مو ماشوم د خپلو همزولو ماشومانو سره شخړې او جګړې کوي، نو په خپله مداخله هغوی یو د بل څخه بیل کړي، پام او توجه بل لوري ته واړوي، چې ستاسو عمل به دا څرګند کړي چې توجه او پاملرنه ورته لري، په دې توګه به ماشوم مهربانه او زړه سواندی وروزل شي.

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

کوم ماشوم چې په دغه عمر کې قرار لري، نو په دغه عمر کې زیاد شمیر ماشومان ښوونځی ته ځي چې دوی د کور څخه د باندې په چاپیریال کې د زیاتو خلکو سره په تماس کې دي.

دا ماشوما اوس هغه یادونې او تجربې چې د نورو سره د پاملرنې او مراقبت لپاره ورته ښودل شوي ورڅخه استفاده کوي، د نورو هیلې او غوښتنې په پام کې نیسي چې د میندو او پلرونو مرسته له دوی سره مرستندویه ثابتیږي.

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنی پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړیکې له نورو سره پراختیا پیدا کوي د ټولنې د یو فرد په توګه ټولنیزې اړیکې لري ، دلته د ټولو میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان دې ته متوجه کړي چې څنګه ځانونه د ټولنیز ژوندانه لپاره چمتو کړي او دا هم ورته څرګنده کړي چې په زیار او زحمت سره کولای شي خپلې ټولنې ستونزې حل کړي. راتلونکی ژوند ته هیله مند اوسي، د مینې او صمیمیت په فضا کې له خلکو سره اړیکې ټینګې کړي، تل مهربانه او زړه سواندې وي.

ټولنيز ژوند ته د ماشوم هڅول

زيات شمير روانشناسان د ماشومانو د کړو وړو په هکله څیړنې کوي، نو له هغو کسانو څخه يو اطريشی«فرويد» دی چې د ماشومانو د کړو وړو په هکله يې څيړنې کړي چې دغه پوه د څيړنې په ترڅ کې دغې مسئلې ته پاملرنه کړې چې د ټولنيز ژوند سره د مينه او د علاقې خوی د ماشومتوب څخه په کوچنيانو کې روزل کيږي او هغوی د يوه ټولنيز ژوند خوا ته راکاږي.

کله چې ماشوم د خپلې مور سره د شيدو خوړلو اړيکې وشکوي، نو د ۲ او ۳ کلنی په عمر کې د نورو ماشومانو سره په لويو کولو او ساعت تيرې کې ډېر خوشحاله وی تر دې چې د لويانو په څنګ کې وی. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وی په هغې اندازه د آزادی حس کوی او هرڅه چې يې زړه غواړي هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چيرې يو ماشوم په څه پوه شي يا يې څه زده وی، نو په ډيره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ويلی شي او هغه پرې پوهولی شي او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شي. خو اصلی ستونزه په دې کې ده چې هيڅ ماشوم په لومړی سر کې په څه نپوهيږي، خو دا بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه وروزي. په تيره بيا د والدين دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د دوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځي وسايل او داسې نور شيان چې ماشومان ورته اړتيا لری برابر کړی، يا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوی او هلته په ښار کې وړکتونونه

موجود وي نو خپل ماشومان دې په کې داخله کړي ترڅو يې ماشومانو د کوچنيوالي په عمر کې يو څه زده کړي وي، بيا چې کله له خپلو همزولو ماشومانو سره يو ځای کيږي، نو خپل معلومات د ويلو او لوستلو په لړ کې سره تبادله کوي او په دې توګه د يو او بل له پوهې څخه استفاده کوي.

دوی يو د بل سره مصروفه وي، نو ويلی شو چې د ماشوم مينه او علاقه د نورو ماشومانو سره هم دده د ټولنيز خوی زيږنده ده، په دې توګه به محترمې کورنۍ او په تيره بيا ميندې او پلرونه په دې بريالي شوي دي چې په خپل ماشومانو يې د ټولنيز ژوند سره د مينې پيدا کولو په لور هڅولي وي.

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

د کورنيو د ټولو غړو په تيره بيا د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان سمې لياري ته هدايت کړي. د نورو وسايل په څنګ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړي او هغوی ته دا وښايي چې د پاکۍ او صفايي په پام کې نيولو سره د روغتيا او سلامتيا احساس کوي. خپل ماشوم دې ته مجبور کړي چې د ځان او ماحول په پاک ساتلو کې توجه وکړي. دخپلو ماشومانو څخه تل دا وغواړي چې خپله خونه، حويلۍ او هغه ځای چې دوی په کې لوبې کوي پاک وساتي، کاغذونه، پلاستيکي او شيشه يي بوتلونه، اخبارونه او نور کثافات ټول په باطله دانيو کې جمع کړي چې د ماشومانو دغه عمل به دوی نه يوازې دا چې د خپل ماحول په پاک ساتلو کې ورسره مرسته وکړي بلکه په دوی کې به د مسووليت حس د تقويه کيدلو سبب هم وګرځي.

همدا شان که چیرې مو د کور په څنګ کې د روانو اوبو ویالې روانې وې، نو د دغو ویالو د پاک او صفا ساتلو کې خپل ماشومان شریک کړی، خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې د ویالو په شا و خوا کې ونې کینوی، د ونو اوبو تو ګټې ماشومانو ته څرګندې کړی، خپل ماشومان دې ته تشویق کړی چې ګلان او بوټې وکری چې الوتونکی مرغان په تیره بیا هغه مرغان چې ښکلی او ښایسته آوازونه لری په ونو او بوټو کې ځالې جوړوی چې په ښکلو غږونو سره فضا رنګینه کوی. همدارنګه د ګلانو کرل د ماحول په ښکلا او ښایست کې ستر رول لری چې د انسانانو د روحی خوشحالی سبب ګرځي.

همدا شان په ښوونځیو د ښوونکو دنده ده چې دزده کوونکو ته دا ورزده کړی چې څنګه خپل ټولګی پاک او صفا وساتی، او هغه کسان چې د ټولګی په پاکی کې توجه کوی د ستاینې او تشویق وړ وګرځوی. کوم ماشومان چې ټولګی ته ننوځی کوښښ دې وکړی چې خپل بوټونه او جامې په تیره بیا که باران وی د ټولګی څخه بهر پاکې کړی د ټولګی په دننه کې د کاغذونو له غورځولو څخه ډډه وکړی.

ښوونکی دې د زده کوونکو نظافت ته زیاته پاملرنه وکړی، حتی دا چې هره ورځ دې د هغوی نظافت وګوری، همدا رنګه د ټولګی د درسی تختی لپاره دی د هغو تباشیرونو څخه استفاده وکړی چې ذرات یې په ماحول کې خواره نشی تر څو چې ګرد او دوړې د ټولګی فضا ونه نیسی.

خپلو ماشومانو ته دا وښایی چې تل خپل ځان او کالی پاک وساتی او دا ورته څرګنده کړی چې پاک او صفا ماشوم په هر چا ګران وی او خلک ورسره مینه کوی او له ناپاکو او چټلو ماشومانو څخه خلک لرې والی اختیاروي، نو تاسو به په دې توګه خپل ماشومان پاکی او صفایی ته تشویق کړی وی.

بې زړه توب او خجالتي حالت د ماشوم ژوند له ستونزو سره مخامخ کوي

پخوا بې زړه توب او خجالتي حالت د غوره صفاتو له جملې څخه ګڼل کېده او دغه حالت يې د يو باتربيه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجوديت د يوې روحي ناروغى په حيث پېژندل شوى دى او کوم ماشومان چې دغې حالت لرى هغه صحتمند ماشوم نه ګڼي.

د روانشناسان په عقيده دغه وضعيت په ماشومانو کې د زيات خفګان او يا هم بې زړه توب دليل دى چې ماشوم په دغو حالاتو کې په ډيرو ساده او بسيطو شيانو هم نه پوهيږي او نه يې يادولى شي. همدا علت دى هغه ماشومان چې زياد شرم ګيره وى درسونه په زده کولو او ورځنيو چارو په سمبال کولو کې ډير تکليف ګورى چې په دې توګه يې ژوند له ستونزو نه ډ ګ وى، نو ددې لپاره چې ماشوم له بې زړه توب څخه وژغورل شي ، نو ميندو او پلرونو پاملرنه د ژوند په لومړنيو حساسو کالونو کې ضرورى ده.

- **لومړى مرحله يا دوره:** چې د يو کلنى د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شيانو په پېژندلو پيل کوى چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنى د غړو څيرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وى او د ناپيژندل شوى کسانو څخه ماشوم ويريږى. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګورى ورسره بلديت پيدا کوى په همغه اندازه د شرم ويرې او خجالت په ناروغى د اخته کيدو څخه ژغورل کيږي.

– دوهمه مرحله یا دوره: دا هغه مرحله یا دوره ده چې ماشوم د نورو کوچنیانو په پیژندلو پیل کوي، نو که چیرې ماشوم له نورو کوچنیانو لرې وساتو بیا یې د مخامخ کیدلو په صورت کې ورته ویره پیدا کیږي او د نورو ماشومانو سره د لوبو کولو څخه ډډه کوي. نو ویلی شو چې هر څومره چې ماشوم له نورو ماشومانو سره په تماس کې وي د هغوی سره لوبې و کړي نو زیات د ټولنیز ژوند سره بلدیت او آشنایي پیدا کوي چې په دې توګه ماشوم زړه ور او شوخ روزل کیږي او د یو خوشحال طبعه ماشوم په حیث په ټولنه او کورنی کې ځان مطرح کوي د غه دوره درې څلور کاله وخت نیسي.

– دریمه مرحله یا دوره: دا بیا هغه وخت دی چې ماشوم هوښیار شوی وي، خپل کور او ماحول په ښه توګه پیژني، د خلکو او ملګرو سره یې بلدیت زیات شوی، تل ورسره لوبې کوي او د هغوی له احواله خبر وي، خو کوم ماشوم چې کورنی ژوند یې له ستونزو ډک وي کورنی جنجالونه ولري او یا یې مور او پلار د طلاق په وجه یو د بله بیل شوي وي، نو داسې ماشومان تل غلي او خاموشه او بې زړه ښکاري، د خپلو همزولو سره د علایقو په پیدا کولو کې د حسد او بدبینۍ احساس کوي، د خلکو څخه شرمیږي، تل خفه او خواشيني معلومیږي چې د غه حالت په زیاد شمیر هغه ماشومانو کې هم لیدل شوی چې د خپلې کورنۍ ډیر نژدې غړی لکه مور او پلار یې د جګړو په اوږدو کې د لاسه ورکړي څنګه چې دوی د خپلو والدینو مینه لیدلې نه وي، نو د کورنی غمجنه فضا هم په دوی اغیزه کړي، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې یوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډیره سخته تمامیږي، نو هیله مند یو چې میندې او پلرونه او د کورنی نور مسوول غړي د ماشومانو د غې حالت ته تل متوجه اوسی او کوشش دې وکړي چې په ډیره مینه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتی او بې زړه توب له حالته څخه وباسی او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړي چې ماشوم په کې د خپل ذوق او علاقې سره سم ژوند وکړي.

د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه په ماشومانو

د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه او کورنۍ جګړې د تفاهم نه موجودیت د هغو عواملو څخه دی، چې د ماشومانو جسمي او روحي سلامتیا له خطر سره مخامخ کوي.

د ماشومانو له مهمو غوښتنو څخه د کورنۍ په ماحول کې یو دا ده چې د کورنۍ فضا د سکون او مینې څخه ډکه وي، خو دغه آرامتیا او سکوت هغه وخت رامنځ ته یې کیږي چې د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه نه وي. په کومو کورنیو کې چې د مور او پلار ترمنځ کورنۍ جګړې او مخالفتونه وجود ولري، نو په دغو کورنیو کې ماشومان د داسې حالت په مقابل کې مختلف عکس العملونه ښایي. د مثال په توګه دا چې ماشوم په نفس باندې باور او اعتماد له لاسه ورکوي انزوا او لرې والی غوره کوي، تل غمجن ښکاري، له نورو سره چندان اړیکې نه ساتي، ځینې وخت ورته صحي ستونزې لکه سردرد، سوء هاضمه پیدا کیږي، د نوکانو ژول، د خوب کمیدل، عصباني حالت غوره کول، په کور کې د ننه د خویندو او ورونو سره غالمغال کول، حتی تر دې چې د کور څخه بهر د دوستانو او نورو کسانو سره هم په عصبانیت برخورد کوي. د میندو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په مغ کې د دوی ترمنځ پیښیږي د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

څیړنو ښودلې ده هغه ماشومان چې د کورنۍ ماحول یې له جنجالونو ډک وي، د دغه ماشوم د زده کړې سویه یې ډیره کمزورې وي ځکه چې د دوی په یو لړ رواني ستونزو اخته وي، افکار یې تل مشوش وي، خو برعکس هغه ماشومان

چې د کورني ماحول يې د خوشحاليو ډک وي د سولې او صميميت فضا په کې حاکمه وي، نو د دغو کورنيو ماشومان د عاطفي تربيتي او ټولنيزو ستونزو سره لاس او گريوان نه وي، په راتلونکي کولای شي په ټولنه کې د سالمو افرادو په توگه خپل ژوند په خوشحالي سره پر مخ بوځي.

په هغو کورنيو کې چې والدين يې د يو او بل سره تفاهم او توافق نلري د خپلو ماشومانو په مخ کې د يو او بل سره جگړې او غالمغال کوي، د دوی ماشومان د دوی د جگړو شاهدان وي، نو که پلار ظالم وي او مور مظلومه ويني، نو ډير امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کينه وساتي، چې په دې توگه نارينو ته به د نفرت په سترگه گوري، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالي وي په مقابل کې پلار مظلوم ويني، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ور ته ظالمې ښکاري، نو ماشومان چې د داسې ذهنيت سره روزل کيږي بيا د ځواني په مرحله کې د واده په مسئله کې د ترد د سره مخامخ کيږي.

په داسې کورني ماحول کې روزل شوی کسان په آساني نه حاضريږي چې واده ته غاړه کيږي، ځينې وخت امکان لري چې داسې افراد په ځواني کې د والدينو خوی او عادت غوره کړي. مثلاً هغه ښځې چې تل خپل خاوند د فشار لاندې نيسي او د هغې سره بد سلوک کوي، نو همدا علت دی چې بيا د دوی لونې هم خپل راتلونکي ژوند کې د خپلې مور سلوک او روش تعقيبوي او هغه هم خپل خاوند د فشار لاندې نيسي، حتی تر دې چې په زور هم وي خپلې غوښتنې په خاوند منې. د غه حالت په هلکانو هم صدق کوي، خو ځينې وخت په همداشې ماشومانو کې داسې کسان پيدا کيږي چې په واقعبينانه توگه د مسايلو سره برخورد کوي، خو د دې په څنگ کې شته ځينې ماشومان چې دوی د خپلو رواني او عاطفي کمبود د پوره کيدلو لپاره د دوستانو په لټون کې وي، تر څو خپلې رواني او عاطفي ستونزې جبران کړي، نو همدا علت دی که چيرې دوستان يې نا اهله وي، نو د دوی د انحراف لپاره ښه زمينه او امکانات برابريږي.

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

ډیر وخت داسې پیښیږي چې ماشومان د لوبو په اوږدو کې دخپلو همزولو ماشومانو سره په شخړو او جګړو لاس پورې کړي، حتی تر دې چې خبره وهلو او ټکولو ته رسیږي.

نو دا وخت ماشومان دخپلو همزولو څخه د کورنیو غړو او خپلو والدینو ته شکایت کوي، او دا هیله له هغوی څخه لري چې دهمزولو په مقابل کې به د هغوی دفاع کوي، خو اصلي خبره دا ده چې په دې جریان کې به یې والدین څنګه سلوک غوره کوي.

شته زموږ په ټولنه کې یو شمیر میندې چې خپل ماشوم دې ته تشویق کوي، مثلاً ورته وایي له تاسره هم لاسونه ؤ، تا به هم وهلې وي او یا دا چې زه به یې درته ووهم ته صبر وکړه. نو دلته دی چې دوی په خپل ماشوم کې د زورګویي او شخړو کولو روحیه تقویه کوي، او خپل ماشومان داسې روزي چې هغوی خپل ټول مشکلات او ستونزې او غوښتنې د جګړو له لارې حل کړي.

نو ټولو میندو او پلرونو ته غوره او ښه لاره دا ده چې خپل ماشومان منطقي او حوصله مند وروزي او دخپلو ماشومانو سره تل داسې سلوک وکړي چې د هغوی قهر او عصبانیت له منځه یوسي.

د ماشومانو د خصوصیاتو څخه یو دا دی چې ډیر زر خفه کیږي او همدا شان زر خوشحاله کیږي.

همغه ماشومان چې څو لحظې د مخه یې په خپلو کې یو د بل سره شخړې او جګړې کړې وي، څو لحظې وروسته بیا سره یو ځای لوبې کوي. نو والدینو ته نه ښایي چې د خپلو ماشومانو د مدافع رول تر سره کړي ځکه چې ماشومان بیر ته سره یو ځای لوبې کوي او خوشحاله وي.

دا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته دا زمینه برابره کړي چې ماشومان یې وکولای شي خپلې ستونزې په خپلو کې حل کړي، او هڅه دې وکړي چې ماشوم مو د خپل مقابل لوري سره د شخړو په ځای ښه سلوک وکړي، ورسره پخلا شي، خو که چیرې ماشوم نه غوښتل او ضد یې کاوه، نو والدین دې ورڅخه جدي مراقبت او څارنه وکړي چې ماشوم یې خپل ځان او نورو ته ضرر و نه رسوي.

په ماشومانو باندې د ښخ شويو ماينونو خطرناکې اغېزې

د اوسنی نړۍ د ټولو عصری او درنو وسلو په څنګ کې ماينونه هغه لوی خطر دی چې د پټ دښمن په شان عمل کوي او په دې توګه د زيات شمير انسانانو د وژلو او معيوبيت سبب ګرځي چې په دغو وژل شوی انسانانو کې ګن شمېر ماشومان دی. د ملګرو ملتونو د سروې له مخې د نړۍ په ٦٤ هيوادونو کې د ښخ شوی ماينونو شمېر ١١٠ مليونو ته رسيږي چې دغو ماينونه د لسګونو کلونو لپاره خپل تخريبی قدرت له لاسه نه ورکوي.

څنګه چې د ماينونو په چاودلو او انفجار زياد شمير انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوی او يا خو معيوبه کيږي او يا خو د بدن غړی د لاسه ورکوی، دا په داسې حال کې ده چې په لرې او پرتو سيمو کې په ماين د وژل شوو کسانو پوره احصائيه په لاس کې نشته او د هغوی له وژلو هم څوک نه خبريږي.

د ماينونو پاک کول يو ډير خطرناکه کار دی چې زياتې اندازې بودجې ته اړتيا لری، حال دا چې د ماين په جوړولو کې ډيرې لږې پيسې مصرفيږی، خو د پاکولو او د منځه وړلو لپاره يې په زرګونه او مليونه ډالرې په مصرف رسيږي.

په ١٩٩٣ کال کې د نړيواله ټولنې لخوا ٧٠ مليونه ډالرې د ماينونو د پاکولو لپاره ورکړ شوی وی چې په همدغه کال کې د ١٢ مليونو څخه زيات ماينونه ښخ شوی ؤ. يوازې د ١٩٩١ کال څخه را په دې خوا په پخوانی يوګوسلاويه کې په مليونونو ماينونه ښخ شوی دی.

انګولا، کمبودیا او افغانستان د همغو هیوادنو له جملې څخه دی چې د بل هر هیواد په نسبت په کې ماینونه زیاد ښخ شوي دي. داسې اټکل کیږي چې زموږ په هیواد کې د «۱۰» ملیونو څخه زیات ماینونه ښخ شوي دي دا ماینونو د روس د یرغل یو ناوړه سوغات دی چې پټ دښمن په توګه د مظلومو افغانانو څخه خپل انتقام اخلي، د دغو ماینونو د انفجار له امله ډیرې کورنۍ د ویرونو او ماتمونو په تغر ناستې دي او زیاد شمیر افغانانو ژوند له لاسه ورکړی، په داسې حال کې چې دوی یې له موجویت او ښخ شوی ځای څخه خبرتیا نه درلوده، نو د ماینونو د انفجار او د جګړو له دوام څخه کومه کرکه او نفرت چې په ټولنه کې موجود دی، نو دغه نفرت او کرکه موږ د ماشومانو په سترګو کې لیدلی شو چې د سارایوو اوسیدونکی یو ماشوم خاطره او نظر موږ ته ښه مثال دی، دغه ماشوم چې له جګړې نه ډیر کرکه لري داسې وایي: هیڅ فلم به زموږ د خلکو غم او رنځ ویره او وحشت چې زموږ خلک ورسره مخامخ دي دي منعکس نه کړي.

سرایوو د وینو له دندونو او ډله ایزو قبرونو څخه ډکه ده، نو زه ستاسو څخه د یوه ماشوم په توګه دا غوښتنه کوم چې مه پریږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصیبت راشي لکه په موږ چې دا مصیبتونه تحمیل شوي دي. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحمیلي جګړو لري. دا دي په نړۍ کې د ډیرو مایوسو ماشومانو هیلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصیبت نه غواړي. خو ارمان چې څوک د دغو مظلومو ماشومانو هیلې او غږونه نه اوري، کوم حالت چې په کوسوو کې د وحشي صربانو د حملو په دوران کې تیر شو په دغو حملو کې په ډله ایزه توګه زرګونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړی وو چې د هغې سیمې د ماشومانو په روحیه ناوړه اغیزه کړی وه.

همدا شان د وحشي روسانو لخوا چې کوم ناتار په مظلومو چیچنیانو روان دی یوازې لوی خدای ته یې پته شته دی همدا شان د کشمیر او فلسطین مظلوم ماشومان در واخله نیوهیږو چې دغه حالت به تر کومه روان وي؟

د ماشومانو په روحیه کې

د جګړو ناوړه اغیزه

هغه ماشومان چې له جګړو څخه ژوندي پاتې کیږي ډیر احتمال لري چې دوی په روحي او رواني ستونزو اخته وي ځکه چې د جګړو ناوړه پیښې ددوی په روحیه بده اغیزه کوي. کومې څیړنې چې په ۱۹۹۵ کال کې دانګولا په هیواد کې په یو شمیر ماشومانو باندې ترسره شوي ، نو په دوی کې ٦٦ فیصده هغه کسان وو چې د جګړو په جریان کې د خلکو د وژلو شاهدان وو.

همدارنګه ۹۱ فیصده ماشومان د وژل شوو خلکو جسدونه او ٦٧ فیصده ماشومانو د خلکو د ځوریدلو شکنجو او سوزیدلو صحنې په خپلو سترګو لیدلې وي چې ددغو ټولو پیښو د دوی په رواني حالاتو ژوره اغیزه درلودله.

همدا شان د ۱۹۹٦ د رواندا پیښو له کبله ؤ چې زیات شمیر ماشومانو خپل فکري تمرکز دلاسه ورکړي وو او د یو نامعلومه راتلونکې په لور ډیر نا امیده ښکاریدل. د رواني او ټولنیزو پریشانیو علایم په مختلفو ټولنو کې متفاوت دي، نو هغه ماشومان چې د جګړو په جریان کې دخپلو کورنیو څخه ورک او بې درکه شي، نو کومې پریشانۍ چې ماشومانو ته ددې درکه پیدا کیږي، نو ددوی په روحي او رواني وضع بده اغیزه لري، په دغو حالاتو کې ددوی پریشانۍ او پرابلمونه چې د جګړه ایزو فعالیتونو له ستونزو څخه پیدا کیږي مخ په زیاتیدو دي نو د جګړې په شرایطو کې تر ټولو غوره او رغوونکي عامل د کورنیو موجودیت دی ځکه چې ماشومان دخپلو کورنیو او والدینو په موجودیت کې د روحي سکون احساس کوي.

ببځايه او ورک شوی ماشومان

په ټوله نړۍ کې جګړې او دردونکې پېښې ددې سبب شوې دي چې زياد شمير خلک له خپلو سيمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې ددغو بې ځايه شوو او مهاجرو افرادو شمير مليونونو تنو ته رسيدلی چې ددغو مهاجرو نيمايي برخه ماشومان دي.

يو شمېر مهاجر او بې ځايه شوي ماشومان چې کله دخپلو کورنيو سره سفر کوي، نو د سفر په اوږدو کې په لار کې دخپلو کورنيو څخه جدا او بې درکه کيږي چې يوازې ۱۹۹٤ په اواخرو کې د رواندا د هېواد څخه « ۱۱٤۰۰۰ » ماشومان له خپلو والدينو څخه ورک شوي دي.

همدارنګه د سودان په کورنيو جګړو کې « ۲۰۰۰۰ » په خوا وشا کې ماشومان له خپلو کورنيو څخه بې درکه شوي، علاوه په دې د افغانستان په جګړو کې هم زياد شمېر ماشومان بې درکه دي چې شمېر يې تر اوسه معلوم نه دی. په دې برسيره د نړۍ په زياترو هېوادونو کې ډير شمېر ماشومان له خپلو کورنيو ورک او بې درکه دي چې لالهانده او سرګردانه ګرځي.

د ماشوم په روغتیا باندې
د لوګي ناوړه اغیزه

په ډیرو کورنیو کې د کورنۍ یو شمیر غړي د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زیاتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوي، سګرټ څکي، نو ډیر امکان یې شته چې دغه ماشومان د سګرټو د لوګي د تنفس له امله د برانشیت په ناروغۍ او یا هم کومې بلې ناروغۍ اخته شي. زیاترو ماشومانو کې د نفس تنګي ناروغي همدغه دود منځ ته راولي.

د سګرټو د دود څخه پرته د اور یا لرګیو دود هم بده اغیزه د ماشوم په روغتیا باندې کوي. په لرې او کلیوالي سیمو کې چې خلک په کوټو کې اور بلوي، نو میندې دغې مسئلې ته هیڅ پاملرنه نه کوي چې دود او لوګي څومره د دوی او د دوی د ماشوم روغتیا ته ضرر رسوي. په دغو سیمو کې ماشومان زیاتره د سترګو په درد او نورو مختلفو ناروغیو اخته کیږي، نو ددې لپاره چې ماشوم مو د کوچنیوالي په عمر کې د برانشیت او نورو ناروغیو اخته نشي، نو محترمې میندې دې دغې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي او هڅه دې وکړي چې خپل ماشومان د سګرټو له لوګي څخه لرې وساتي.

د بلې خوا د سګرټو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړي چې د ماشومان په څنګ کې د سګرټو له څکلو څخه دې ډډه وکړي ترڅو کولای شي خپل ماشومان د سګرټو د لوګي څخه لرې وساتي ځکه د سګرټو لوګي ډیر زر خپریږي او د کوټې ټوله فضا نیسي.

پر ماشومانو د قحطي

او ناروغیو ناوړه اغیزه

د جګړو په اوږدو کې د ماشومانو د مړینې او تلفاتو یو علت د بمونو او مرمیو ډزې دی، خو ددې په څنګ د ولږې، قحطي ، د خوراکي موادو کمبود او همدارنګه د دواګانو او طبي ستونزو موجودیت هم زیاد شمېر ماشومان د مرګ خولې ته ورکوي.

د جګړو په جریان کې د دښمن قوتونه په یو بل باندې د خوراکي موادو د تولید او توزیع څخه د جنګي تاکتیکونو په توګه په ظالمانه صورت استفاده کوي چې د دغو حالاتو له کبله ماشومان ډیر متضرر کیږي، نسبت لویانو ته.

د غذایي موادو کموالی او طبي ستونزې یوازې د نظامي مداخلو او جګړو له کبله نه دی بلکې د اقتصادي بندیزونو له امله هم قحطي منځ ته راځي. شته په نړۍ کې یو شمېر هېوادونه چې خپل مقابل لوري د اقتصادي فشارونو او بندیزونو سره مخامخ کوي چې د دغو اقتصادي بندیزونو له امله زیات شمېر ماشومان خپل ژوند له لاسه ورکړي لکه د عراق په هېواد باندې تحمیل شوي بندیزونه چې په ماشومانو یې ناوړه اغیزه کړی او بې شمېر عراقي ماشومان د دغو بندیزونو قرباني شوي او معلومه نه ده چې دغه ستونزه به تر کومه روانه وي او په زیاد شمېر کې مظلومو ماشومان د حتمي مرګ خولې ته ورکولې کیږي، چې دغه بې ګناه ماشومان به د لوږې او قحطي له کبله خپل ژوند له لاسه ورکوي.

سیف الدین لودین کتابتون
کتاب پر لیسپ شمېره

ماخذونه

حقوق زن در اسلام — مرتضی مظهری
شناخت از اسلام — سید محمد حسین بهشتی
آئین همسرداری یا اخلاق خانواده — ابراهیم امینی
په افغانی ټولنه کې ښځو حقوق — محمد گلاب بشار
ښځه په اسلامی ټولنه کې — نظام الدین شایق
د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمېر مجلې